WILDNISSCHULE NATURGEFÜHL GMBH

ATEM & STILLE RETREAT

7-tägiges Schweige-Seminar · Dein Raum für Auszeit, Kräftigung & Zentrierung

> **„In einer lauten und reizüberfluteten Welt wird Stille zur heilsamen Medizin.“** Tauche sieben Tage lang ein in die heilsame Kraft der Stille – getragen von Atemreisen, täglichen Stunden Meditation, Naturerfahrung und einer nährenden Gemeinschaft. Finde Entschleunigung, Erholung und eine tiefe Rückverbindung zu deiner inneren Mitte.

SCHWERPUNKTE & INHALTE DES RETREATS

- **Intensive Stille-Zeiten:** Die allermeiste Zeit verbringen wir schweigend – als fruchtbarer Boden für Selbsterforschung, innere Einkehr, Meditation und tiefes Spüren.
- **Elementare Naturerfahrung:** Täglich Zeit draußen in der Natur, geprägt von wildnispädagogischen und naturtherapeutischen Elementen für Erdung, Kraft und Klarheit.
- **Tägliche Atemreisen (Breathwork):** Kraftvolle, zirkuläre Atemarbeit zur Lösung emotionaler Blockaden, Reinigung von Körper, Geist und Seele sowie tiefer Zentrierung.
- **Auszeit & Digital Detox:** Bewusster Verzicht auf Ablenkung, Konsum und ständige Erreichbarkeit (das Handy bleibt während des gesamten Retreats ausgeschaltet).
- **Stille Gemeinschaft & Geschützter Raum:** Ein klarer Tagesablauf (Alleinzeit, Gruppenübungen, Stillepraxis) sowie ein feierlicher Abschlussabend mit Singen, Danken und Alltagsintegration.
- **Biologische & vegane Verpflegung:** Gemeinsame, achtsame Zubereitung von drei vollwertigen, biologischen und veganen Mahlzeiten täglich in Selbstversorgung.

TERMINE, ABLAUF & ORGANISATORISCHER RAHMEN

TERMINE & STANDORT	ANREISE/ABREISE	KOSTEN & HINWEISE
Termine: Das Retreat findet mehrmals jährlich statt. Aktuelle Termine findest du auf der Website. **Standort:** Norddeutschland Dörpstraat 18, 25852 Bordelum	**Anreise:** bis 16:00 Uhr in Ruhe ankommen; gemeinsame Eröffnung & warme Mahlzeit um 18:00 Uhr. **Abschluss & Abreise:** Abschlusskreis am Vorabend; Abreise am letzten Tag gegen 10:00 Uhr.	**Seminargebühr: 748 €** zzgl. Unterkunft & Verpflegung. Frühbucherrabatt, Gruppenrabatte sowie Ermäßigungen bei geringem Einkommen auf Anfrage möglich. *Teilnahmebescheinigung auf Wunsch erhältlich.*

Voraussetzung & Anmeldung: Es sind keine formellen Vorkenntnisse erforderlich – Voraussetzung ist eine stabile körperliche und psychische Verfassung sowie Eigenverantwortung und Offenheit für intensive Selbsterfahrungsprozesse. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Reservierung.

Wildnisschule Naturgefühl GmbH
Dörpstraat 18 · 25852 Bordelum · Deutschland

Information & Buchung:
Tel.: +49 1590 1382757 · E-Mail: **info@wildnisschule-naturgefuehl.de**
Web: **wildnisschule-naturgefuehl.de/stille-retreat**