



## **Aufbruch und Neuanfang**

### **Frühjahrs-Retreat 24.03. bis 27.03.2023 am Rosenwaldhof**

Im Frühling werden die Tage länger, das erste Grün bahnt sich seinen Weg ans Licht. Die Lust auf inneres Wachstum, der Wunsch nach Aufbruch und Veränderung meldet sich. Was im Winter in der Stille gereift ist, ruft jetzt nach Umsetzung.

Das Retreat unterstützt uns, Kraft und Inspiration zu finden für unsere Vorhaben. Mit geführten und stillen Meditationen, Yoga- und Qi Gong-Einheiten, kurzen Talks, Gehmeditation und Zeit zum Ausruhen und Spazierengehen in der längeren Mittagspause. Wir schweigen während der gesamten Zeit. Es gibt Gelegenheit zu Einzelgesprächen.

Das Retreat ist für Anfänger\*innen und erfahrene Meditierende geeignet.

**Zeiten:** Beginn: Freitag 17.30, Ende: Montag 13.30 nach dem Mittagessen

**Kosten:** Seminargebühr: 250 € zzgl.19% MWST. 297,50 €

plus Kosten für Unterkunft und Verpflegung:  
<https://www.rosenwaldhof.de/zimmer/>

Zimmerwunsch bitte bei der Anmeldung angeben

**Leitung:** Birgit Schönberger, Coach und Meditationslehrerin

**Anmeldung:** [www.birgit-schoenberger.de/aktuelles](http://www.birgit-schoenberger.de/aktuelles) Tel. 01741674277