



Die Essenz des leuchtenden Herzens

Herbst-Retreat Das Rad des Lebens

Kursinhalt In diesem Herbstretreat stehen die 4 Himmelsrichtungen, die 4 Lebensalter eines Menschen (Kindheit, Jugend, Erwachsen, Greis) die 4 Stimmungen (Krieger, Lehrer, Heiler, Seher) und die Begegnung mit den 4 Elementen im Zentrum unseres gemeinsamen Tuns.

Gemeinsam setzen wir ein Steinkreis, umschreiten die äusseren und inneren Grenzen, bewegen uns zwischen Stille und achtsamem Austausch, tanzend mit unseren Ahnen begegnen wir dem Osten, dem Süden, dem Westen und dem Norden. Wir lauschen den Geschichten des Windes, der Bäume und finden unseren Platz im Rad des Lebens.

Programm

19. Sept. 2021	individuelle Anreise nach Åseda Gemeinsames Abendessen
Montag bis Freitag 20. - 24. Sept. 2021	Morgenmeditation /individuell Rituale des Morgens - Frühstück - Morgenrunde- Mittagessen - Individuelle Arbeit am Platz in der Natur - Nachmittagsrunde - Nachtessen - Elementemeditation / individuelles Ritual zur Nacht
Samstag 25. Sept- 2021	Morgenmeditation - gemeinsames Morgenessen - Individuelle Abreise.

Dieses Retreat wird 2-sprachig (Englisch und Deutsch) stattfinden.

Kursleitung Heinrich Schwyter



Kosten € 1'100.00 inkl. Übernachtung und VP

10% Frühbucherrabatt bis am 30. Mai 2021 (einbezahlt bis am 10. Juni 2021)

Bitte beachten Sie dass Seminare und Retreats welche nicht in der Schweiz stattfinden in Euro abgerechnet werden.

Teilnahmebedingung Das Retreat steht allen Interessierten offen.

Allgemeines Begleitpersonen und Familien mit Kinder sind herzlichst willkommen. Entsprechende Informationen

Kursort Bistro Juvengård - Sjömillan 3 - SE 364 33 Åseda ([hier](#))

Im Seminarraum vorhanden Yogamatten
Decken

Mitnehmen *für den Kurs* persönliche Reise-Decke um darauf zu liegen
etwas, um die Augen abzudecken
für die Elementemeditation: isolierende Sitzunterlage, Kopftuch /Kapuze
Notizbuch, Schreibzeug, Farbstifte
Rassel oder / und Trommel, wenn vorhanden
Persönliche Kraftobjekte

Allgemeines Kleider für drinnen und draussen => Zwiebelprinzip, es ist skandinavischer Herbst, das heisst, es kann wunderschön und warm sein... aber es liegen auch erste Frosttage drin.

Hausschuhe oder dickere Socken, Regenkleidung, Gummistiefel (die machen das Leben hier oben einfacher...), Warmer Schlafsack (es kann kühle Nächte geben) , Feste (gute) Schuhe
biologisch abbaubare Toilettenartikel



Sauna Auf Sjömillan gibt es eine Sauna. Diese ist ausgezeichnet geeignet um nach einem intensiven Arbeitstag etwas zu entspannen. Wer gerne in die Sauna geht bringt doch bitte noch ein Extradetuch mit.

Unterkunft Die Kursteilnehmer schlafen in Jurten. Wir haben zwei 6m (je 3 - 4 Betten drin) und eine 4m Jurte (1 - 2 Bett) mit total 10 Betten (mit Matratzen, Kopfkissen, Duvet und Decken. In jeder Jurte hat es einen Ofen und Brennholz (welches täglich selbständig nachgefüllt werden muss). Wir empfehlen trotz der Ausstattung der Jurten einen eigenen gutem Schlafsack mitzubringen.

Anreise Zug Zürich mit dem Zug via Basel - Hamburg - Kopenhagen - Växjö; dann mit dem Bus

Auto bei St. Margrethen über die Grenze.. eigentlich bei Lindau auf die D-Autobahn..A7 Richtung Kassel - Hannover - dann auf die A1 - Hamburg - Puttgarden -Fähre nach Rodby - Kopenhagen - Malmö - E6 - E22 - E 23 und die führt Euch dann bis zu uns nach Sjömillan ca 5 km. nach Åseda bei Wegweiser Sjömillan abbiegen auf die Kiesstrasse.

Fliegen Zürich Kloten nach Kopenhagen, von dort mit dem Oeresundzug via Malmö - Lund- Alvesta - Växjö

Bus Linie 310 von Växjö nach Åseda Central

Infos & Anmeldung Institut Schwyter - DerTorWeg

Tel: Tel: +46 70 387 31 53

Mail: DerTorWeg

URL: <https://dertorweg.com>