



## Herbst-Retreat

# DIE SONNENREISE

**Kursinhalt** Deine Sonnenreise ist die Geschichte der Heldin des Helden in deinem Leben. Sie entspringt in einem dunklen Ort, einer düsteren Erinnerung, deiner Heiligenwunde und führt Schritt für Schritt dem Aufleuchten Deiner Herzessenz entgegen.

Auf dem Weg deiner Sonnenreise stehen wir im Steinkreis, umschreiten die äusseren und inneren Grenzen, bewegen uns zwischen Stille und achtsamem Austausch, lauschen den Geschichten von unseren Seelen-Ahnen begegnen uns im Osten, im Süden, im Westen und im Norden. Wir lauschen den Geschichten des Feuers, des Wassers des Windes, der Bäume und Steine und erfüllen unseren Platz im Rad des Lebens.

Am Donnerstagabend finden wir uns im Zentrum des Weltenrades, tanzend singen wir das Lied der wiedergeborenen Sonne. Abschliessend stehen wir am See, im Wald oder auf unserem Platz der Sonne und zeigen uns bis zu Morgengrauen der erwachenden Welt.

**Programm**

Samstag 17. Sept. 22	individuelle Anreise nach Åseda Gemeinsames Abendessen
Sonntag bis Donnerstag 18. - 22. Sept. 22	Morgenmeditation /individuell Rituale des Morgens - Frühstück - Morgenrunde- Mittagessen - Individuelle Arbeit am Platz in der Natur - Nachmittagsrunde - Nachtessen - Elementemeditation / individuelles Ritual zur Nacht
Freitag 23. Sept. 22	Ausruhen - gemeinsames Morgenessen -Feedbackrunde- Ab 14.00 Individuelle Abreise.



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

**Kursleitung** Heinrich Schwyter / Jeannette Schwyter

**Kosten** € 950.00 inkl. Übernachtung und VP

10% Frühbucherrabatt bis am 1. Mai 2022 (Teilzahlung von 50% bis am 10. Mai 2022)

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 Extrabadetuch 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](mailto:DerTorWeg)

URL: <https://dertorweg.com>