



Herbstretreat

Schamanische Rituale

<p>Kursinhalt</p>	<p>Rituale begleiten uns durch unseren Alltag, durch unser Leben. Sie entfalten ihre manchmal fördernden manchmal hemmenden und in einigen Fällen krankmachenden Wirkungen ohne bewusstes Zutun. Nur was geschieht wenn wir Rituale zu einem bewussten Aspekt unseres Lebens machen? In diesem Intensivseminar bewegen wir uns von einfachen Morgen- und Abendritualen über Naturrituale zu individuellen Schwellen- und gemeinsamen Portalritualen, sitzen eine Nacht im Wald oder am See. Am Abend finden bei Bedarf grosse Séancen statt und sitzen am Feuer draussen oder in der Kotta. Wir lauschen den Kräften der Natur und tauchen ganz in die Elemente Feuer, Erde, Wasser und etwas in den Wind ein.</p> <p>Dieses Retreat findet zu einem grossen Teil draussen statt. Die Kursteilnehmer arbeiten mehrheitlich allein und üben die einzelnen Elementemeditationen praktisch.</p>	
<p>Kursleitung</p>	<p>Heinrich Schwyter M.Sc. Gesundheitswissenschaften</p>	
<p>Kursdaten</p>	<p>29.9. - 5.10.2024</p>	
<p>Kursprogramm</p>	<p>Sonntag 29. Sept.2024</p>	<p>individuelle Anreise nach Åseda Gemeinsames Abendessen</p>

	Montag bis Freitag 30.Sept.24 bis am 04.10.2024	Morgenmeditation /individuelles Rituale des Morgens - Frühstück - Morgenrunde- Mittagessen - Individuelle Arbeit am Platz in der Natur - Nachmittagsrunde - Nachtessen - Elementemeditation / individuelles Ritual zur Nacht
	Samstag 05. Okt. 2024	Ausruhen - gemeinsames Morgenessen -Feedbackrunde- Individuelle Abreise.
Lernziele	Vertiefung der schamanischen Praxis und Begleitung bei der Bearbeitung persönlicher Fragen und Themen.	
Kurssprache	Schweizer- / Regeldeutsch, auf Wunsch Englisch.	
Kosten	€ 1050.00 pro Teilnehmer*in € 600.00 pro erwachsene Begleitperson Familienpauschale nach Absprache ACHTUNG: Preise sind inkl. Vollpension	
Anmeldegebühr	50% des Kurspreises innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung.	
Kursort	Juven Gård - Sjömillan 3 - SE 364 33 åseda	
Im Seminarraum vorhanden		Yogamatten Decken Meditationskissen
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 310
	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 dann bis zu uns nach Sjömillan ca 5 km. nach Åseda. Beim Wegweiser Sjömillan abbiegen auf die Kiesstrasse.
	Fliegen	Zürich Kloten nach Kopenhagen, von dort mit dem Oeresundzug via Malmö - Lund- Alvesta - Växjö - Buslinie 310
Besonderes	Begleitpersonen und Familien mit Kinder sind herzlichst willkommen. Suchen Sie das Gespräch mit uns und wir erstellen sehr gerne eine Offerte mit Familienpauschale.	
Infos & Anmeldung	Institut Schwyter - DerTorWeg Tel: Tel: +46 70 387 31 53 Mail: DerTorWeg URL: https://dertorweg.com	