
HERZLICH WILLKOMMEN

Ich freue mich über Deine Entscheidung
am Yoga- und Meditationsretreat
teilzunehmen und diese Zeit wirklich zu
DEINER Zeit zu machen. In **Leichtigkeit**
den Qualitäten Raum geben, die Dir dienen
und Dich frei entfalten lassen.

Ich freue mich sehr darauf Dich zu
begleiten und damit Teil Deiner Reise zu
sein.

Namasté

Olaf Jette

Deine Vorbereitung

Teile mir eventuelle **Lebensmittelunverträglichkeiten** (Intoleranzen: Laktose, Gluten, Fruktose, etc.) oder Wünsche (vegane Ernährung, etc.) mit. Alle drei Mahlzeiten am Tag sind zum Teil oder komplett warm. Falls Du noch etwas brauchst, gibt es einen kleinen Bio Laden im Ort. Kaffee (Siebträgermaschine, juhu), Tee, verschiedene Milchsorten, Wasser sind inklusive. Alkoholische Getränke (Ja, Du darfst) und Schokolade (auch das!) werden gesondert abgerechnet.

Teile mir eventuelle körperliche **Einschränkungen** (OPs, Verletzungen, Unfälle, chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Osteoporose, Migräne, etc.) mit. Schwangeren empfehle ich nicht teilzunehmen, da je nach Trimester ganz unterschiedliche Anforderungen an die Praxis berücksichtigt werden sollten. Wenn Du magst, teile mir gerne mit, wie lange und welches Yoga Du übst (Ashtanga, Yin, Vinyasa, Hatha, Iyengar, Jivamukti, Spirit, etc.) und ob Du Meditationserfahrung hast.

NUR wenn Du möchtest, teile gerne **Herausforderungen oder Motivation** für das Retreat als Schlagworte mit, damit ich dies in die Meditationen einbinden kann, z.B. innere Unruhe, Gedankenkarussell, beruflicher Stress, familiäre Belastung, Balance mit Kindern, Unterstützung der (bestehenden) täglichen Routine.

Dein **Gepäck** - Die Erfahrung hat gezeigt, dass es günstig ist, so wenig "Last" wie möglich mitzunehmen. Wähle sorgfältig aus und nimm auch wenig zu Lesen mit. Ich bringe außerdem eine schöne Auswahl an Büchern und Zeitschriften mit.

Verwendung Deiner Handynummer: Ich erstelle eine Whatsapp oder Telegram Gruppe für Deine Retreatgruppe zum Austausch vorab und im Nachgang und zur Vereinbarung von Mitfahrgelegenheiten. Teile mit bitte mit, wenn Du das **nicht** wünschst.

Deine Vorbereitung

Bitte bring Dir je nach Jahreszeit **wetterfeste Kleidung/ Schuhe** für die Spaziergänge mit. Hausschuhe sind sinnvoll, da das Haus gefliest und nicht mit Schuhen von draußen betreten werden darf. Außerdem bringe sehr gerne warme Socken und eine Strickjacke für die Endentspannungen mit. Decken sind zwar ausreichend vor Ort, aber es ist vielleicht angenehmer, wenn Du zusätzlich noch etwas Persönliches dabei hast, um Dich einzukuscheln. Eine **Trinkflasche** für die Zeiten zwischen Yoga und Meditation sowie ein Beutel für die Spaziergänge oder für alles was Du im Yogaraum brauchst, macht ebenfalls Sinn dabei zu haben.

Corona Bestimmungen: Aus hygienischen Gründen empfiehlt das Seminarhaus Deine eigenen Yoga-Utensilien mitzubringen. Im Seminarhaus sind aber grundsätzlich Matten, Decken, Gurte, Blöcke und Sitzkissen vorhanden. Nutzung in Corona Zeiten auf "eigene Gefahr". Das Retreat findet als 2G Retreat statt (2x geimpft, genesen, Attest). Lass Dich bitte zusätzlich vor dem Retreat testen (Bürgertest, max. 24h alt). Außerdem wünsche ich mir, dass Du selbständig jeden Morgen vor Beginn des Programms einen Selbsttest beschriftet vor dem Meditationsraum ablegst. So kann sich jeder 100% sicher fühlen. Vor Ort gelten die Hygiene Vorschriften des Seminarhauses Stolzenhagen.

An- und Abreise ab/ bis 14 Uhr. Erste Yogastunde um 16.30 Uhr. Für Massagen oder Zeit im Garten dürfen wir am Abreisetag meist bis 16 Uhr verweilen. Informationen zur Anreise findest Du auf der Website des Seminarhauses Taubenblau. Es gibt zwei **Stolzenhagen in der Nähe von Berlin**, also gut aufpassen, insbesondere, wenn Du mit Fahrrad abreist. www.seminarhausbrandenburg.de/anfahrt/

Du kannst je nach Verfügbarkeit ein **Fahrrad im Gut Stolzenhagen** (direkt in der Nähe) oder bei www.fuchsunhase-fahrradcafe.de reservieren (Selbstabholung bis 3 Tage Mietdauer im Nachbarort Stolpe).

Massagen & freie Zeiten

Manuela Berger steht Euch als **Kinesiologin, Körpertherapeutin und Masseurin** zur Verfügung. Sie ist **Schweizerin**, Mama von vier Kindern und lebt in der Nähe von **Stolzenhagen**. Buchung bitte mit ausreichend Vorlauf über **+49 15204338028** (www.sonata.live). Ich kann es Dir nur ans Herz legen. Die Therapeutin kennt die freien Zeiten.

Freie Zeiten bedeutet, dass es in diesen Zeiten nichts zu verpassen gibt. Hier biete ich keinen Input an, sodass Du prima eine Massage genießen kannst. Ich empfehle Dir die freien Zeiten für Massagen zu nutzen oder **FREI** zu halten. Das Üben der Stille auf oder abseits der Matte kann in den freien Zeiten wunderbar weiter in Dir wirken ohne großes "Zutun". Die Natur wird hoffentlich bei herrlichem Sonnenschein auf einen Spaziergang, eine Runde Schwimmen oder eine Fahrradtour mit Dir selbst oder der Gruppe einladen. Außerdem gibt es ein gemütliches Wohnzimmer zum Verweilen. Aber auch in den Programmzeiten kannst Du Dich massieren lassen, denn es gilt "Alles kann, nichts muss."

Alles kann, nichts muss. Du bist generell bei allen „Programmpunkten“ eingeladen in Dich hinein zu spüren und zu schauen, woran Du gerne teilnehmen möchtest und woran nicht.

Sorge gut für Dich, falls Du Dir mit jemanden das Zimmer teilst, auch wenn es mit Deiner Freundin/ Deinem Freund ist: Kopfhörer, Ohropax, was auch immer es für Dich braucht. Und vielleicht das "Einüben" :-)
eines "Nein, danke", wenn Du Zeit für Dich allein haben möchtest.

Preise und Leistungen

Sende mit bitte Deine **Rechnungsadresse**. Der Rechnungsbetrag ist nach Anmeldung fällig und auf das u.g. Konto zu überweisen. Bitte beachte die AGB und darin enthaltenen Stornierungsbedingungen unter www.charlottewitzlau.de/agbs

Überweisung bitte an:

Charlotte Witzlau

IBAN: DE32 1203 0000 1051 1395 72

Verwendungszweck: Nachname-Stolzenhagen-MM-YYYY.

Im Preis enthalten sind folgende Leistungen:

- alle Yogastunden inkl. Abschlussmassage (wenn gewünscht) und selbstverständlich Yoga-Equipment (Matten, Decken, Bolster lang, Gurte, Blöcke, Sitzkissen, Meditationskissen).
- Bis zu 3-4h geführte Meditationen am Tag inkl. Gehmeditation; im Nachgang Download sämtlicher Meditationen im Teilnehmer Bereich meiner Website und zur Verfügung Stellung der Meditationen aus den letzten Retreats.
- Workshops und Gruppen Coachings, Workbooks, Foto Dokumentation der Flips
- Kleines Notizbuch für Deine Meditationsnotizen
- Ausleihe von Büchern aus den Bereichen, Meditation und Yoga, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung sowie Kinder/ Familie
- Unterkunft inkl. Handtücher, Bettwäsche, Vollpension (3 warme vegetarische/ vegane Mahlzeiten inkl. aller Getränke wie Wasser, Tee, Kaffee, Milch, und Snacks (Obst und Nüsse).

Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für deine Anreise, alkoholische Getränke: Bio Sekt, Bio Wein, Bio Schokolade, Massagen (Preise in Absprache mit der Masseurin, erfahrungsgemäß zwischen 30,00 und 90,00 Euro), Fahrradausleihe sowie nach Angebot 1:2:1 Coachings mit mir (Einzelstunden 60 bis 90 Minuten 120,00 Euro)

DANKE

Jetzt wünsche ich Dir eine wundervolle Zeit bis zum Retreat und eine wohlige Vorfreude auf Stille, Bewegung, nährenden Kost, Austausch, Zeit allein, Natur pur und dem Lauschen der eigenen Stimme, die sich in der Stille zeigen darf.

Wann immer Fragen auftauchen, schreibe mit an retreats@charlottewitzlau.de und scheue Dich nicht Deine Frage auch mit den anderen in unserer Gruppe zu teilen. Die Antwort ist sicher für alle hilfreich.

Alles Liebe und auf bald,

Olaf
