

# ISA in sport agentur

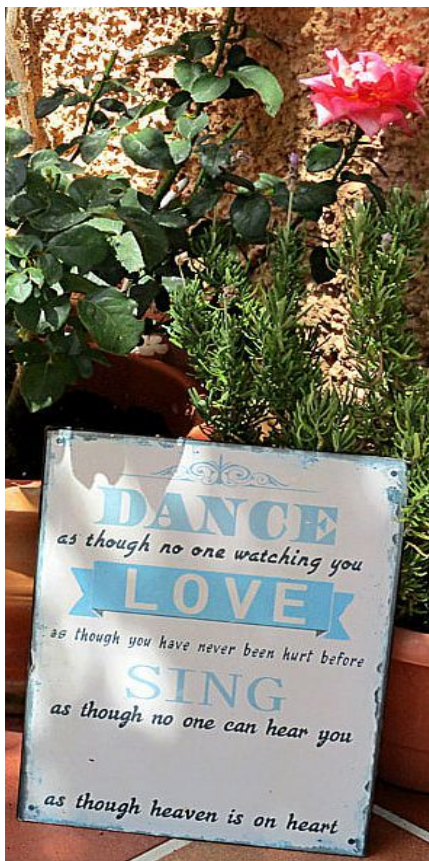
Isabel Hartmann  
Via Tignuppa 36  
CH-7014 Trin

[i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

präsentiert Dir:

## Retreat-Wochen „Bewegung - Klarheit - Sein“ auf Mallorca 09.06.–16.06.2018 / 01.09.–08.09.2018 / 13.10.–20.10.2018

Gönne Dir eine Auszeit auf der Insel! Diese intensive Meditations-Woche fordert Dich heraus, mehr Spaß, Freude und Klarheit wahrzunehmen und in Dein Leben fließen zu lassen – dabei entwickelt sich eine erhöhte Achtsamkeit auf Dein Sein.



Durch persönliche Erfahrungen sowie das stetige Einwirken des Außens werden wir unruhig und wir tun uns schwer, uns in die eigene Mitte fallen zu lassen.

Ueber Körperbewegungen, den Tanz und die Musik gelangst Du wieder zu mehr Lebensfreude! Entdecke, wie sich auf diesem Weg Ruhe, Klarheit und Stille in Dir ausbreitet und Du Dein inneres Selbst wieder findest!

Der wohl bekannteste indische spirituelle Lehrer des 20. Jahrhunderts und Meister der aktiven Meditation war Osho. Sein Bestreben und seine Vision bestand darin, die irdischen Lebensfreuden und den spirituellen Weg Buddhas zu vereinen.

Während der Retreat-Woche lernst Du u.a. die bekanntesten und wirksamsten aktiven Meditationsformen kennen, die Osho in seinen Forschungen entwickelt hat.

Es geht darum Dich zu öffnen, die Komfortzone zu verlassen und intensiv alles zu geben, um das Maximale zu erreichen. Du gewinnst Selbstvertrauen, Blockaden lösen sich auf, Altes wird losgelassen und Stress wird abgebaut. Du beginnst als Beobachterin, aufsteigende Gedanken, Emotionen und Gefühle anzunehmen. Somit kann sich ein neues Bewusstsein für das Erfahrene entfalten und Du siehst wieder klar und wirst still!

**Dieses Retreat ist sowohl für Meditations-Einsteigerinnen als auch für Geübte geeignet**, welche in einer kleinen Gruppe körperliche und geistige Entspannung, Klarheit und Stille finden möchten. Die Retreat-Inhalte sind u.a. empfehlenswert um Stress, depressive Symptome und emotionale Probleme abzubauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das persönlich geführte Ashram ist ausschließlich für Frauen und absolut unabhängig von jeglichen Glaubensrichtungen - im Mittelpunkt steht die Besinnung auf Dich selbst!. Es können bis maximal sechs Frauen am Retreat teilnehmen. Es besteht keine Mindestteilnehmerzahl für einen Aufenthalt, d.h. auch bei nur einer Besucherin findet das Programm statt.

**Unter anderem lernst Du folgende Meditationen kennen:**

#### **Dynamic Meditation**

Wir beginnen den Tag mit der wohl wirksamsten und aktivsten Meditation Oshos. Sie hilft Dir, den Kopf zu leeren und lehrt Dich, trotz Chaos im Außen, still und entspannt zu werden. Diese Meditation führt uns dahin, die wahre innere Essenz zu erfahren.

#### **Kundalini Meditation**

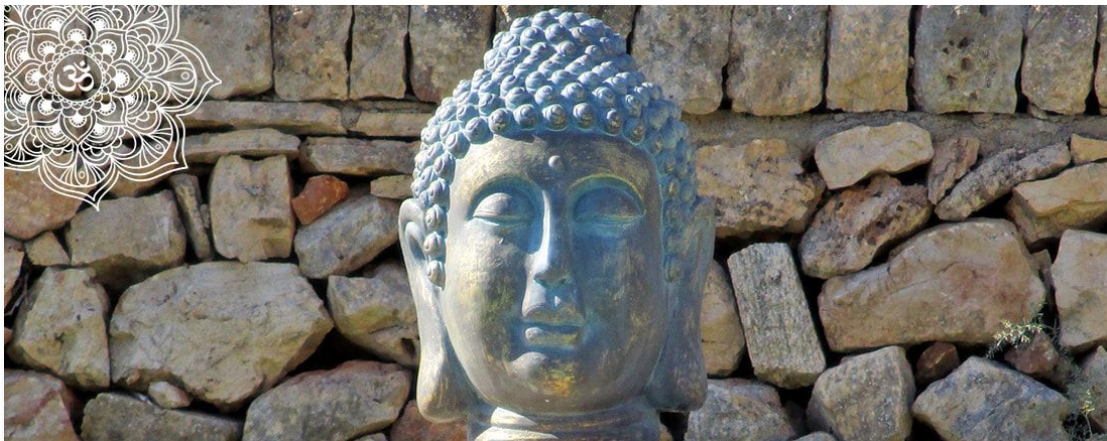
Eine sanfte Energiedusche, welche Blockaden und Themen, welche auf unseren Schultern lasten, auflösen. Diese Meditation entspannt auf tieferen Ebenen und innere Harmonie breitet sich aus.

#### **Nadabrahma Meditation**

Alles ist Klang! Diese Meditationsform erholt das Gehirn und den Körper. Das Summen dient zum Ausgleich der Gehirnhälften.

#### **Chakra Sound Meditation**

Das Tönen in den einzelnen Chakras lockert bestehende Blockaden auf. Diese Meditation aktiviert die Chakras, um die Tür zur inneren Wahrnehmung zu öffnen. Sie wirkt tief harmonisierend.



#### **Nataraj Meditation**

Tanzen wie ein Blatt im Wind. Der Körper wird kaum noch gespürt. Alles darf in seiner eigenen Art fließen, nichts wird aus dem Ego erzwungen.

#### **Herz Meditation**

Karunesh hat die tiefgehende und harmonische Musik komponiert, welche Dich in dieser Meditation begleitet. Diese sanfte und aktive Meditationsform sensibilisiert das Herzchakra, der Organismus wird gereinigt und angestaute Gefühle werden aufgelöst. Du erfährst eine neue Heiterkeit und Freude kehrt ins Herz zurück!

#### **Herz Meditation**

Eine sehr gefühlvolle Meditations-Übung, welche Schmerz, Verletzungen, Trauer, Wut und Leid in Dein Herz einlädt. Die Emotionen werden im Herzen vollständig transformiert in Liebe. In Dir breitet sich Frieden, Ruhe und Ausgeglichenheit aus!

#### **No-Mind Meditation**

Diese Meditation stammt aus der Tradition eines Sufi-Mystikers. Sie wirkt reinigend, befreiend und setzt Stress und alte Spannungen im Körper und Geist frei. Es entsteht eine Dynamik, die uns aus dem logischen Verstand heraus in ein „No-Mind“ trägt. Im Anschluss erfährst Du eine Phase der Stille, der Leere und Entspannung.

## Oumaida, Deine Gastgeberin und Wegbegleiterin



Ich möchte Dir während Deiner Auszeit u.a. Möglichkeiten zeigen, wie Du selber einfach und effektiv zu Deiner eigenen Energie-Quelle gelangen kannst - spielerisch und frei von jeglicher Theorie. Dafür bin ich mit Herzen da!

Meine persönliche Mission: Auf dem Lebensweg suchender Frauen Impulse zu wecken, um sich selber und den tiefen Wünschen bewusster zu werden und somit wieder an ihre wahre innere Stärke zu erinnern. Diese neuerworbene Ruhe und Zentriertheit darf sich alsdann, zurück im trauten Heim, ausbreiten um NEUES fließen und ausgediente Themen los zu lassen!

## Isabel freut sich auf Deine Buchung



Als begeisterte Ashram-Besucherin empfehle ich dieses Angebot allen Frauen, welche sich in ihren wohlverdienten Ferien nach MEHR als MEER sehnen!

Als dipl. Gymnastiklehrerin meditiere ich seit vielen Jahren. Die Dynamik von Musik, Bewegung und Innehalten ist mein Lebenselixier, durchdringt mein Inneres, versetzt mich in Schwingung und gibt mir Kraft für mein tägliches Sein und Tun.

Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit sowie ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich durchs Ausüben von Meditationen stärken!

## Kursort / Unterkunft

Die typisch mallorquinische und ländlich gelegene Ashram-Finca ist ein Ort der Entspannung und Besinnung und lädt Dich zu einer Auszeit ein. Entspanne Dich nach den Meditationen in einer Liege auf der Sonnenterrasse, relaxe in der Hängematte oder kühle Dich im Pool ab. Lasse es Dir gut gehen! Verschiedene überdachte Ruhe-Idyllen sowie eine liebevolle Atmosphäre runden diese Oase ab. Die Finca verfügt über kostenlosen W-LAN Empfang.

Gönne Dir diese wohltuende Zeit für Dich – Du bist es Dir wert! Bereits ein kurzer Aufenthalt hilft Dir, den stressigen Alltag mit all den Pflichten hinter Dir zu lassen und Dich für neue Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu öffnen. Erlebe nebst der Ashram-Erfahrung die Schönheiten der balearischen Sonneninsel Mallorcas! Zu jeder Jahreszeit, innerhalb von 2 – 3 Flugstunden ist diese Destination bequem zu erreichen.



**Loslassen und klare Gedanken fassen, verbunden mit Sonne, Wärme und Meer – das Ashram Mallorca heisst Dich herzlich willkommen!**



## Programm

### Samstag ist Anreisetag

Gegen 18:00h genießen wir gemeinsam das Abendessen und besprechen im Anschluss den weiteren Wochenverlauf, der flexibel und im Flow sein darf

### Tagesverlauf

08.15 Uhr wir beginnen den Tag mit der ersten aktiven Meditation  
gegen 10:00 Uhr erfreuen wir uns an einem reichhaltigen und gesunden Frühstück

um 18:00h finden wir uns zum Abendessen zusammen

um 19:30h tauchen wir ein in die Abendmeditation

um 21:00h lassen wir den Tag ausklingen, Zeit zum Reflektieren

Im Laufe des Tages finden zwei weitere Meditationen statt.  
Es bleiben Dir genügend Ruhephasen, um das Erfahrene auf Dich wirken zu lassen



### Mittwoch ist Ausflugstag

wir unternehmen eine gemeinsame Küstenwanderung -  
die neuen Impulse und Erfahrungen lassen wir in der magischen Natur  
der Insel nachwirken

## Kontaktperson

Isabel Hartmann, Telefon +41 (0)79 330 50 42, e-mail [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

## **Kosten Retreat-Woche 864 € pro Person**

### **Folgende Leistungen sind inklusive:**

- Retreat-Inhalte, gemäss Programm
- Willkommensgeschenk
- 7 Übernachtungen im halben Doppelzimmer (Doppelbelegung)
- täglich 3 Meditationen
- täglich 1 Klang-/Phantasiereise
- 1x 20 Minuten Tiefenfeld-Entspannung
- 1 Küstenwanderung am Ausflugstag
- reichhaltiges Frühstück mit selbstgebackenem Brot
- Mittagssnack (Smoothie oder Obst)
- vegetarisches Abendessen
- DETOX-Wasser, Getränke (Wasser & Tee), Wasser auf dem Zimmer

**Im Preis nicht enthalten:** Transfer, Flug

### **Zusatzinfos zum Flughafen Transfer**

An den An- und Abreisetagen (Samstag) werden jeweils 2 kostengünstige Sammeltransfers angeboten.

Ab Flughafen um 11:00h und 16:00h, ab Finca um 07:00h und 12:00h.

Auf Wunsch kann ein Privattransfer organisiert werden.



Das Urlaubs-Ashram ist mit einem klassischen Ashram in Indien nicht zu vergleichen, dennoch richten wir uns nach ähnlichen Werten. Es gibt selbstgebackenes Bio-Brot, viel frisches Obst sowie Gemüse und es werden vorwiegend Nahrungsmittel aus biologischem oder regionalem Anbau verwendet. Wir verzichten im Ashram auf Fleisch, Kuhmilch-Produkte, Alkohol, Tabak und jegliche Art von Drogen.

Bitte teile uns mit, ob allenfalls Vorerkrankungen bestehen oder Du in psychologischer Behandlung bist, um diese im Vorfeld abklären zu können.

# Anmeldung Retreat-Woche „Bewegung - Klarheit - Sein“

Die Buchungen und Zimmer werden nach Buchungseingang bestätigt.  
Platzzahl beschränkt, Maximal-Teilnehmerinnen 6 Personen

Hiermit buche ich obenerwähntes Retreat verbindlich zum Preis von 864 € pro Person

- im halben Doppelzimmer (Doppelbelegung)
- im Doppelzimmer zur Einzelnutzung, Aufpreis 270 €/Woche

Gewünschte Retreat-Woche

- 09.06. – 16.06.2018
- 01.09. – 08.09.2018
- 13.10. – 20.10.2018



**Vorname, Nachname** .....

**geb.** .....

**Strasse** .....

**Land/PLZ/Ort** .....

**E-Mail** .....

**Handy** .....

## Buchungsbedingungen

- Zahlungsfrist: Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum.
- Annulation: Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annullationskosten erhoben (zuzüglich Stornokosten von Euro 50.00):
- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 19 - 15 Tage vor Reisebeginn             | 30 % des gesamten Arrangements  |
| 14 - 10 Tage vor Reisebeginn             | 50 % des gesamten Arrangements  |
| 9 - 3 Tage vor Reisebeginn               | 80 % des gesamten Arrangements  |
| weniger als 48 Std. oder Nichterscheinen | 100 % des gesamten Arrangements |
- Umbuchung/Storno: Es wird eine Umbuchungs- bzw. Stornogebühr von Euro 50.00 pro Buchung erhoben

**Ort/Datum** .....

**Unterschrift** .....

Anmeldung per mail/PDF an Isabel Hartmann, e-mail: [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)