Ananda & Claudia-Rose Hämmerli-Meyer · Dunkelraum · Atem · Stille-Retreats · soulmoving.ch
info@soulmoving.ch ☎ +41 71 891 20 87 ✆ +41 78 929 02 10 ⌂ Heiden, Schweiz

Was ist alles im Dunkelraum-Retreat drin?

▸ Vorbereitung & Einführung

- Eignungs- und Kennenlerngespräch per Telefon oder Zoom
- 3 Vorbereitungsvideos mit Atemübungen
- Vorbereitungsimpulse per PDF
- Das Buch „ODEM – schöpferisches Atmen, Das 1x1 der Atemkunst und wie du deine Atemintelligenz weckst“

▸ Unterkunft & Verpflegung

- Einzelzimmer mit modernem Bad (WC, Waschtisch, Dusche)
- Vollwertiges Abendessen vor dem Retreat
- Gala-Frühstück nach dem Retreat
- Drei vollwertige Mahlzeiten in Bio-Qualität, abgestimmt auf dein Dunkelraum-Retreat
- Gefiltertes Quellwasser

▸ Gruppenangebote & Austausch

- Gruppenraum mit Atemsessions, Meditation und Austausch (komplett abgedunkelt)
- Gruppenangebot und Austausch in der Gruppe (vollständig in Dunkelheit)

Diese Gruppenangebote sind ab 7-Tages-Retreats fester Bestandteil. Bei 5-Tages-Retreats entscheiden wir je nach Gruppenkonstellation vor Ort.

▸ Individuelle Betreuung

- Rückzugsmöglichkeit und individuelle Betreuung (Einzel-Stille-Retreat mit Atemunterstützung)
- Tägliches Einzelgespräch und nach Bedarf weitere Gespräche
- Traumdeutung und Besprechung deiner Träume

▸ Rituale & Zeremonien

- Eingangs-Ritual in Dunkelheit
- Menschheits-UR-Ritual ins Licht
- Kakao-Zeremonie mit Kakao der KOGI-Indianer (Einführungstag)
- Medizinwanderung und Ausarbeitung deiner Integration am Schlusstag (3 Übergangs- und Einbettungs-Rituale in den Alltag)

▸ Zusatzangebote & Extras

- 3D Dunkelbrille (für Zimmerlüften)
- 24h Bereitschafts-Dienst per Klingelsystem
- Fingerkuppen-Analyse
- WhatsApp-Gruppe vor dem Retreat
- Kostenloser Parkplatz
- Auf Wunsch Abholung vom Orts-Bahnhof
- Zimmerreinigung nach dem Retreat

▸ Rabatte & Vergünstigungen

- Vergünstigungen an unsere Stille-Retreats
- Vergünstigungen an unsere Atem-Retreats
- Wiederholer-Rabatt

▸ Nachbereitung

- 1 Nachmeeting per Zoom und Nachbereitungs-Austausch für die weitere Integration (1–2 Wochen nach dem Retreat)
- Kostenlose Teilnahme an den monatlichen Live-Atem-Zooms durchs Jahr für dein Dranbleiben