



DR. INGO SCHUBERT

Ausbildung zum Heiler am
Institut für Spirituelle Heilkunst in Rheinbach
(nach den Richtlinien des Dachverband
Geistiges Heilen e.V.)

Ausbildung zum Atemtherapeuten am
Institut für Ganzheitliche Integrative
Atemtherapie

Professor für Maschinenbau (RFH Köln)
Entwicklung und Anwendung eines
Heilverfahrens, das Atemarbeit und
Geistiges Heilen (Chakraharmonisierung)
wirkungsvoll kombiniert.

KURSZEIT:

Ca. 4-5 Std./Tag

KURSNUMMER:

OUC 24

PREIS:

EUR 820

MÄNNER-RETREAT: KOMM IN DEINE KRAFT

28.08.2021-04.09.2021

„Du kannst inneren Frieden und Glückseligkeit nicht herstellen.
Sie sind deine wahre Natur. Sie bleiben übrig, wenn du all das aufgibst,
was dich leiden lässt.“

Mit diesem Zitat von Buddha lade ich dich ein, deinen Wert nicht mehr
über Leistung oder Statussymbole zu definieren, sondern deine Reise hin
zu Unabhängigkeit, Gelassenheit, Lebenslust und Gesundheit zu starten
bzw. weiterzugehen. So kommst du Stück für Stück in deine Kraft und
gibst deinem Leben mehr Sinn.

Für dieses Retreat sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Im geschützten Raum der Gruppe können wir uns für unsere wahren
Gefühle öffnen und haben die Gelegenheit, hinderliche Glaubenssätze
in Frage zu stellen. Dies geschieht auf unterschiedliche Weise:
Impulsvorträge u.a. zu den Themen Verzeihen, Achtsamkeit, Freiheit,
Liebe und dem Recht, nicht perfekt zu sein, geben uns Anregung und
Motivation. Angeleitete Atemmeditationen helfen uns, mehr im Hier
und Jetzt zu sein, uns besser zu spüren und geben den sicheren
Rahmen auch unterdrückte Gefühle ohne Wertung zuzulassen und
ggf. zu transformieren.

Geführte Meditationen wie Herz- oder Chakra- Meditationen fördern
innere Ruhe und Entspannung. Unser inneres Kind wird dabei – wie
auch bei den Atemmeditationen – liebevoll einbezogen.
Die Kraft der Natur unterstützt bei Gehmeditationen. Zusammen mit
einer speziellen Atemtechnik haben wir hier die Möglichkeit, unsere
Verbindung zu Mutter Erde zu spüren und uns mit Erdenergie,
Sicherheit und Vertrauen zu stärken.

Mit angeleiteten schamanischen Reisen lassen wir der Phantasie freien
Lauf und entdecken spielerisch neue Aspekte in uns.

In der Gruppe wird jedem Teilnehmer die Möglichkeit gegeben, seine
Erfahrungen und Gefühle zu teilen und dadurch zu vertiefen.