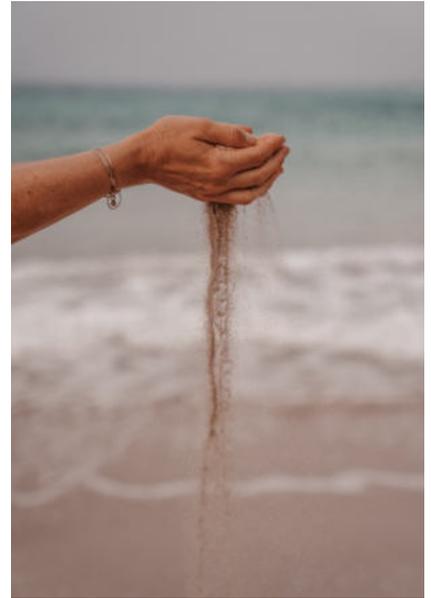




06.-13.APRIL 2024





Anreisetag – 06.04.2024

Ankunft an der wunderschönen Finca El Patio.

Die Zimmer sind am Anreisetag **ab 14:00 Uhr** bezugsfertig.

Gemeinsames Abendessen **ab ca. 19:00 Uhr** und Einstimmung auf unsere Heilungswoche.

Chill and feel free



Seminar Tag 1 – 07.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation und leichtes Yoga

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: **Einführung in die Retreatwoche**

Am Seminartag 1 starten wir mit viel Entspannung, leichten Yoga- und Meditationsübungen, um ganz im eigenen Körper und der inneren Ruhe anzukommen. Wir lernen die Energiefelder der Gruppe zu spüren und unsere eigenen Chakren wahrzunehmen. Welche Emotionen sind mit den einzelnen Chakrabereichen verbunden?

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-16:00

und 16:30-18:00 Uhr: Je 1,5 Einzelstunden Akasha-Heilbehandlung. Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca.
Der Abend endet mit einer Abendmeditation.



Seminar Tag 2 – 08.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation und leichtes Yoga

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: **Am Seminartag 2** lernen wir die „Akasha Chronik“ kennen und wie wir uns der geistigen Welt und der heilenden Energie des Akasha Feldes öffnen können. Hierzu greifen wir auch auf die Erfahrungen brasilianischer Geistheiler zurück.

- Theoretische Grundlagen und praktische Übungen

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-16:00

und 16:30-18:00 Uhr: Je 1,5 Einzelstunden Akasha-Heilbehandlung. Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca.
Der Abend endet mit einer Abendmeditation.



Seminar Tag 3 – 09.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation und leichtes Yoga

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: **Am Seminartag 3** beschäftigen wir uns mit den wechselseitigen Einflüssen zwischen Emotionen und unserem Immun-, Zell- und Hormonsystem.

- Praktisches Üben von Selbstheilungstechniken mit Visualisierungen, Atmung und Selbstakupressur.
- Meditation zum emotionalen Gleichgewicht.

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-16:00

und 16:30-18:00 Uhr: Je 1,5 Einzelstunden Akasha-Heilbehandlung. Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca.
Der Abend endet mit einer Abendmeditation.



Seminar Tag 4 – 10.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation und leichtes Yoga

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

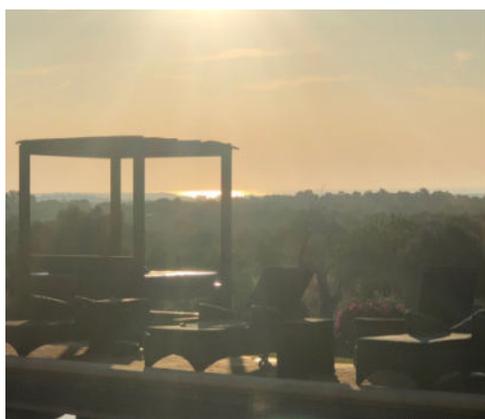
Ab 9:45 – 12:45: **Am Seminartag 4** beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit der Sprache unseres Körpers. Welche Erkenntnisse kann ich aus meinen Krankheiten für mein Leben gewinnen? Wie kann ich gezielt Heilenergie aus dem Akasha Feld für meine Heilung nutzen? Gemeinsames Heilungsritual in der Gruppe.

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-16:00

und 16:30-18:00 Uhr: Je 1,5 Einzelstunden Akasha-Heilbehandlung. Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca.
Der Abend endet mit einer Abendmeditation.



Seminar Tag 5 – 11.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: Am **Seminartag 5** verbinden wir die erlernten Heilungstechniken zu einem individuellen „Selbtheilungsprogramm“ .
- Gruppenheilungsritual

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-16:00

und 16:30-18:00 Uhr: Je 1,5 Einzelstunden Akasha-Heilbehandlung. Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca.
Der Abend endet mit einer Abendmeditation.



Seminar Tag 6 – 12.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 19:00: Zur freien Verfügung. Dieser Erholungstag bietet den Teilnehmern Zeit für individuelle Aktivitäten auf dem Fincagelände oder auf der wunderschönen Insel Mallorca.

Ab 9:45 Uhr bis 18:00 Uhr: Zubuchbare Einzelbehandlungen möglich.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca und **Verleihung der Body & Soul Teilnahme-Zertifikate.**
Der Abend endet mit einem Feuerritual auf dem Fincagelände.



Abreisetag – 13.04.2024

Ab 8:00 Uhr: Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

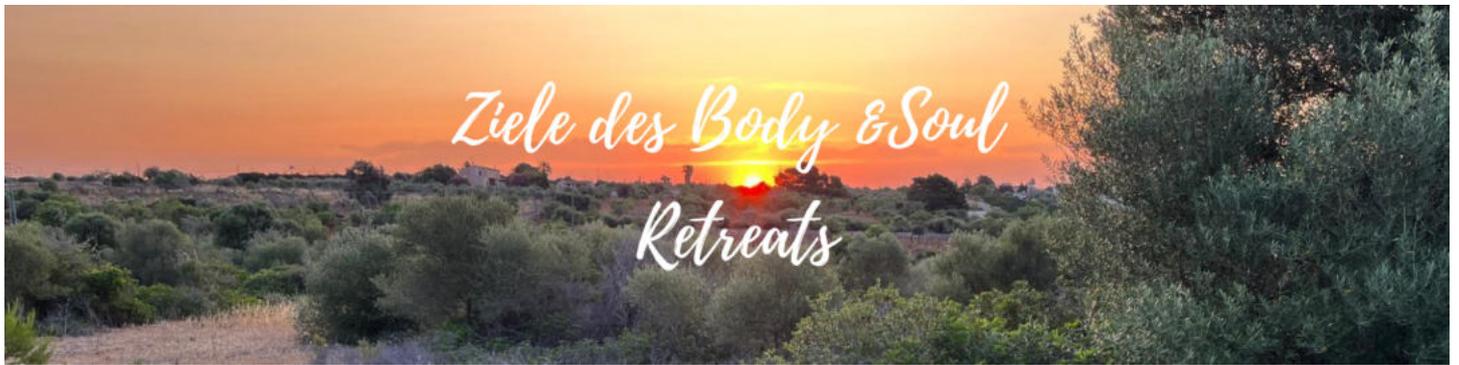
Ab 9:45 – 12:00: Abreise von der wunderschönen Finca El Patio



Wir freuen uns auf eine wundervolle und heilsame Woche mit Euch!

Jessica & Frank





Das Body&Soul Retreat vermittelt den Teilnehmenden einen Blick auf ganzheitliche Methoden und Heilungstechniken, die auf körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden abzielen. Durch die praktischen Übungen nehmen die Teilnehmer: innen die Erfahrungen aus der Retreatwoche mit nach Hause, um sich im Alltag unterstützt zu fühlen und ein ausgewogeneres und erfüllteres Leben zu führen.

Die Hauptziele des Retreats sind:

1. **Körperliche Gesundheit fördern:** Durch Aktivitäten wie Yoga, Meditation, gesunde Ernährung, Heilbehandlungen und Rückzug aus dem Arbeitsalltag, werden die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden verbessert.
2. **Geistige und emotionale Heilung:** Das Retreat bietet einen sicheren Raum für emotionale Verarbeitung und geistige Klarheit, unterstützt durch Einzelsitzungen, Achtsamkeitspraktiken und Selbstreflexion.
3. **Stressabbau:** Durch Entspannungstechniken und eine ruhige Umgebung können Teilnehmer Stress abbauen und lernen, wie sie in ihrem Alltagsleben besser mit Stress umgehen können.
4. **Persönliches Wachstum:** Das Retreat ist darauf ausgerichtet, das Selbstbewusstsein zu stärken und persönliche Entwicklung zu fördern.
5. **Gemeinschaftsgefühl schaffen:** Das Zusammenkommen mit Gleichgesinnten ermöglicht den Aufbau von unterstützenden Gemeinschaften und den Austausch von Erfahrungen.
6. **Naturverbundenheit:** Das Retreat findet in einer wundervollen ruhigen und natürlichen Umgebung statt, um die Verbindung zur Natur zu stärken und deren heilende Wirkung zu nutzen.



Zum Seminar Ort

Die Finca liegt in Alleinlage an der Ostküste Mallorcas in Nähe von Porto Christo. Sie ist ein idealer Wohlfühlort für Seminare. Mit ihrem spanischen Flair ist sie eine Begegnungsstätte der besonderen Art und lässt keine Wünsche offen.

<https://www.fincaelpatio.de/finca/>

Teilnehmerzahl

Es stehen 7 DZ in Zweierbelegung mit eigenem Bad für max. 14 Teilnehmer zur Verfügung. EZ auf Wunsch gegen Aufpreis möglich.

Seminar Paket

Das Seminarpaket umfasst:

- 7 – Tage Finca-Aufenthalt und **Vollverpflegung** mit gesundem Essen und Getränken
- 5 – Tage Seminar (Pro Tag je 5h)
- Nutzung von allen Wellness-Einrichtungen der Finca
- Ausflüge in die Region
Flug auf eigene Kosten – Flughafentransfer wird organisiert.

Kosten

1.490 € im DZ mit Zweierbelegung und **Vollverpflegung (All inclusive)**

1.850 € im DZ mit Einzelbelegung und **Vollverpflegung (All inclusive)**