

„ Ruhe tanken, reflektieren, entspannen, bei sich sein.“



Ihr Winter-Retreat vom 2.-5. Dezember 2010

in einem wunderschönen Außendeichhof, nahe Elbe und Meer, mitten in der ruhigen Natur.

Leiterin: Anette Schirmer-Rusch

Assistenz: Nadine El Ishmawi

Ort: Krummendeich, Hof Pegasus, www.hof-pegasus.de

In diesem Jahr kommt bei uns das Schönste zum Schluss...

In diesem Jahr wird es für Teilnehmer, Kunden, Freunde und Interessierte ein Seminar geben, auf das wir uns ganz besonders freuen.

In einem wunderschönen, ruhigen Seminarhaus inmitten der Natur in Alleinlage schenken wir uns im Dezember nach einem arbeitsreichen Jahr 4 besinnliche und schöne Tage, um zu uns zu kommen, ruhig zu werden, Kraft zu tanken.

Wir haben eine Perle gesucht - und gefunden..

Der Außendeichhof Pegasus ist ein charmanter, restaurierter Hof in Alleinlage zwischen den Deichen. Er bietet viel Platz für Menschen, die Ruhe suchen und ist trotzdem sehr gemütlich. Wir haben eine ganze Zeit lang gesucht, um ihn zu finden und er erscheint uns ideal:

Die Zimmer und Seminarräume sind licht und schön, das Essen phantastisch (und guter Kaffee..) und die Lage des Hofes ist genau so, wie wir es uns für unser Retreat gewünscht haben :
Ruhig, weitläufig und schön.

Man kann in der Umgebung lange Spaziergänge machen, eine große Sauna gibt es auch.
Ein Ort, der es leicht macht, zur Ruhe zu kommen.

Und das Beste: Wir werden ihn für uns alleine haben.



Das Retreat - die Idee

Unser Retreat ist ein **nichtkommerzielles Angebot** an Kunden und Teilnehmer von Coaching Individual, Sie leisten lediglich einen Unkostenbeitrag.

Freunde, Partner und Interessenten sind herzlich eingeladen, sie zahlen eine geringe Gebühr.

Unser Wunsch war es, mit anderen Menschen gemeinsam in einer schönen Umgebung einen Ort zu schaffen, an dem man sich ganz und gar um sein inneres Wohl kümmern und sich besinnen kann. Die meisten von uns arbeiten viel. Da kann man eine wirkliche Erholung gut gebrauchen.

Retreat bedeutet eine Ruhepause, ein Rückzug aus der gewohnten Umgebung, in der man zu sich kommt, sich reflektiert und in die eigene tiefe Ruhe und Kraft findet.

Ein Retreat läuft nach einem Rhythmus ab, den wir so konzipiert haben, dass sowohl Gespräche miteinander stattfinden können (so viele wirklich nette und interessante Leute..!) und stille Angebote stattfinden: Meditation, Yoga, Spaziergänge, Stillezeiten.

So können sowohl Menschen mit Retreat-Erfahrung als auch Neulinge diese wirklich wertvolle Zeit jeweils auf ihre Art und Weise nutzen und genießen.



Der Rhythmus

Nach einem Kennenlern- oder auch Wiedersehenstag am Donnerstag findet unser Angebot von Donnerstagabend bis Sonntagvormittag in einem klaren Rhythmus statt.

Diesem können Sie sich nach Belieben anschließen. Obligatorisch ist ausschließlich die Einhaltung der stillen Zeit.

6 Uhr – Morgenmeditation

Für geübte und ungeübte Teilnehmer findet eine 30- minütige, angeleitete Morgenmeditation in Stille (ohne Musik) statt.

7 Uhr bis 8.15 Uhr Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene findet 60 Minuten Yoga mit Frau Nadine Ishmawi statt.

Von 8.30 bis 10 Uhr Frühstück

Von 10 bis 11 Uhr in der Gruppe , Leitung: Anette Schirmer-Rusch

Eine ruhige, reflektierende Arbeit alleine oder zu zweit:

Was war Ihnen wichtig und bedeutsam in diesem Jahr? Was ist wichtig jetzt?

Wanderung

Ab 11 Uhr wird täglich eine geführte, Wanderung angeboten, 1 bis 2 Stunden.

Mittagessen gegen 13 Uhr

Beginn der stillen Zeit

Jetzt beginnt die stille Zeit nach dem Mittagessen bis zum Abendessen.

Hier ist Zeit und Raum für das, was Ihnen einfällt: Schlafen, Schreiben, Sauna, Lesen, Nichtstun...

Manchmal gar nicht so einfach auszuhalten, die Stille...und sehr wertvoll und in der Tiefe erholsam.

Abendessen um 18 Uhr

Kurze Abschlussrunde 20.30 bis 21Uhr

Nachtmeditation 21 Uhr.



Buchung der Unterkunft

**Die Unterkunft inklusive der Vollpension buchen Sie bitte per Mail direkt im Seminarhaus:
(2. Anhang PDF)**

Es war uns wichtig, dass Sie für die Unterkunft inkl. Verpflegung einen vernünftigen Preis bezahlen. Wir haben viele Anbieter verglichen und finden das Preis-Leistungsverhältnis hier gut.

Sie haben die Möglichkeit, sich je nach Zimmerkategorie zwischen 65 und 85 Euro pro Nacht anzumelden.

Es wäre schön, wenn Sie sich nicht scheuen würden, auch Doppelzimmer (mit Einzelbetten) mit Freunden oder Bekannten zu belegen, dann können einfach mehr Menschen dabei sein.

Sie werden sehen: Sie werden trotzdem viel Ruhe finden.

Ein Doppelzimmer als Einzelzimmer kostet 10 Euro Aufschlag.

Das Zimmer zahlen Sie erst vor Ort.

Die Anmeldung im Haus bitten wir Sie parallel zur Anmeldung, spätestens bis zum 15. August vorzunehmen.

Ihr Ansprechpartner, Herr Buchwald, wird versuchen, Ihre Wünsche bezüglich der Zimmer in Erfüllung gehen zu lassen.

Bitte verzweifeln Sie nicht, wenn Sie kein eigenes Badezimmer haben, dafür ist Ihr Zimmer günstiger – ich verzichte übrigens auch darauf..:-)

Bitte geben Sie in der Mail den Anlass (Retreat und Zeitraum) an.

Buchungsadresse:

pegasushof@aol.com

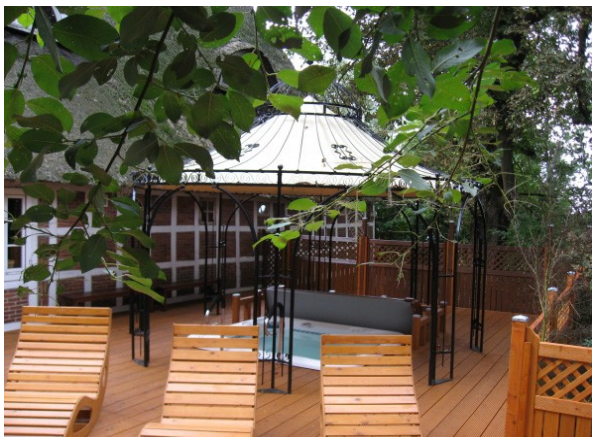
Herr Buchwald

Außendeichhof Pegasus GmbH

Außendeich 2

21732 Krummendeich

Tel. 04779 1248



Anmeldung für Ihr Retreat 2010

bitte per Post an Anette Schirmer-Rusch, Coaching Individual, Marienstrasse 15, 1017 Berlin

Hiermit melde ich mich für das Retreat vom 2. bis 5. Dezember 2010 verbindlich an.

Name und Vorname:

Adresse und Telefonnr.:

Mailadresse:

Unkostenbeiträge und Gebühren:

1. Teilnehmer und Kunden von Coaching Individual

Teilnehmer und Kunden von Coaching Individual, die sich bis zum 15. Mai 2010 angemeldet haben, zahlen einen Unkostenbeitrag von 25 Euro am Tag (**100 Euro** zzgl. MwSt. 119 Euro).

2. Bei einer Anmeldung vom 16. Mai bis 15. August 2010 erhöht sich der Betrag auf 50 Euro am Tag (**200 Euro** zzgl. MwSt. 238 Euro)

3. Partner, Freude und Interessenten

Partner, Freunde und Interessenten zahlen eine Gebühr von 50 Euro am Tag (**200 Euro** zzgl. MwSt. 238 Euro.)

Veranstalterin:

Veranstalterin ist Anette Schirmer-Rusch, Coaching Individual Berlin
Marienstrasse 15
10117 Berlin

Tel. 030-6114926, Mail: Schirmer-Rusch@Coaching-Individual.de

Ihre verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung den genannten Betrages auf mein

Konto:

Anette Schirmer-Rusch
Berliner Sparkasse

KTO 14 40 222 670
BLZ 100 500 00

Angabe: Retreat und Namen

Rücktritt:

Sie können von der Anmeldung bis zum 15. August 2010 zurücktreten und erhalten Ihre komplette Zahlung zurück.

Bei Rücktritt nach dem 15. August 2010 müssen wir 50 % der Zahlungen einbehalten.

Veranstaltungsbeginn:

Die Anreise ist am 2.12.2010 um 16 Uhr, Veranstaltungsbeginn ist 17 Uhr.

Die Veranstaltung endet am 5.2. um 14 Uhr.

Anreise:**Pkw**

Selbstverständlich können Sie mit dem PKW anreisen, eine gut dargestellte Route finden Sie auf der Website:

www.hof-pegasus.de

Bahn

Wir selbst reisen mit dem Zug bis Hamburg (von Berlin 1,5 Stunden) und organisieren dann am Hamburger Hauptbahnhof einen Bus, der uns nach Krummendeich bis vor die Tür bringt.

Das finden wir einfach, entspannt und gut.

Die Abfahrt wird gegen 13 Uhr sein, so dass auch Teilnehmer aus südlichen Gefilden genug Zeit haben, dort anzukommen.

Die Reisekosten sind im Retreat nicht enthalten, werden aber günstig sein.

Wir informieren Sie rechtzeitig.

Möchten Sie den Shuttle ab Hamburg Hbf in Anspruch nehmen? (Bitte kreuzen Sie an)

Ja

Nein

Datum und Unterschrift des Teilnehmers:

