

Intensive – Mini-Retreat

Somatic Awareness im Satsang mit Gaia

3. bis 6. Oktober 2019
täglich 10:00 – 18:00 Uhr

Beitrag: 200 EURO (bei Zahlungsschwierigkeiten bitte direkt Kontakt mit Gaia aufnehmen)
zzgl. Spende für Raum & Mittagmahlzeit, vorgeschlagener Betrag 20 €

in Kohlscheid/Aachen

EigenKlang Mitra & Manfred

Haus-Heyden-Str. 203, 52134 Herzogenrath-Kohlscheid bei Aachen
Tel. 02407 505 11 90 * Mobil 0152 090 487 60

In der Präsenz eines Menschen zu sein, der im Geist befreit ist, kann dabei unterstützen, begrenzende leidvolle Muster aufzuspüren, die Identifikation mit ihnen aufzulösen und sich selbst als frei, still und friedvoll zu erleben.

Im Satsang kommen wir zusammen, um dem WESENTLICHEN die Aufmerksamkeit zu schenken. Das Wesentliche ist das, was du WIRKLICH bist. Im Erkennen dessen kann Befreiung von unangenehmen Mustern geschehen.

Anders als viele Lehrer der Nondualität bezieht Gaia zusätzlich auch die Erfahrungen des Körpers (somatisch) samt den Gefühlen und Emotionen in den Satsang mit ein. Dadurch kann jeder Mensch über das Nervensystem lernen, sich immer sicherer zu fühlen und somit immer tiefer zu entspannen. Das Genießen fällt immer leichter und man findet die Würde für sich selbst wieder.



Somatic Awareness bedeutet körperliches Gewahrsein. In unserem Körper ist unsere ganze Lebensgeschichte gespeichert. Ein wahrer Schatz an Informationen. Gaia unterstützt jeden, diese Informationen aus dem Körpergedächtnis zugänglich zu machen und zu nutzen. Lerne, die Krisen hinter dir zu lassen und mit der neuen Einstellung zum Leben ein positiver Beitrag für alle Menschen zu sein, denen du begegnest. Unsere Gesellschaft schreit danach. Hörst du den Ruf?

In einem Retreat (Rückzug) besteht die Einladung, der Essenz allen Seins mehrere Tage am Stück die Aufmerksamkeit zu schenken. Dies eröffnet dir die Möglichkeit, die heilsame Erfahrung des Seins tiefer zu erleben. Dadurch kannst du besser in Kontakt mit dem Körper kommen und dich geerdet und sicher fühlen – eine Voraussetzung um entspannt meditativ zu sein. Unterstützt wird dieser Prozess durch Verzicht auf „Smalltalk“ in den Pausen und während des Essens, Satsang, Essenzheilung und Somatic Experiencing.

In der Mittagspause essen wir gemeinsam. Alle TeilnehmerInnen werden gebeten, durch mitgebrachte Speisen & Getränke zum Buffet beitragen. Eine Suppe, Salat oder Ähnliches sowie Tee und Mineralwasser werden bereit gestellt. Natürlich ist auch eine komplette Selbstverpflegung möglich, dies besprechen wir am ersten Tag. Für Teilnehmer von weiter weg können auch Schlafmöglichkeiten organisiert werden, hierfür ist jedoch eine frühzeitige Anfrage notwendig.