



## Inner Alignment Retreat Körper, Klang & Kakao 7. Oktober bis 9. Oktober 2022

Im Alltag können wir unsere Herzensstimme zwischen Terminen und To Dos kaum noch hören. Dieses Retreat bringt dich wieder mit deiner inneren Stimme in Verbindung.

**Yoga** eröffnet uns den weiten Raum, in dem wir uns selbst liebevoll und wahrhaftig begegnen können. Es lehrt uns, die Sinne nach innen zu richten, und zu spüren, was wir gerade wirklich brauchen.

**Klang** verbindet unseren feinstofflichen Körper & unseren grobstofflichen Körper, wir erfahren uns in unserem eigenen Klang-Resonanz-Feld, spüren Blockaden und Widerstände auf und üben uns im Loslassen, damit die Frequenz uns nähren und umhüllen kann.

**Kakao** öffnet unser Herz für die Verbindung zu uns selbst und zu anderen. Es wird gesagt, dass Kakao uns genau das bewusst macht, was gerade auf unserem Lebensweg wichtig ist.

### Was erwartet dich?

- \* tägliche Yogapraxis mit Pranayama und Meditation
- \* 1 Kakao & Klangzeremonie
- \* 1 Shinrin-Yoku - Waldbaden
- \* 1 Alignment Workshop
- \* eine herzliche Atmosphäre, in der du dich gut aufgehoben fühlst
- \* Ruhe und Zeit für dich
- \* eine exklusive Kleingruppe von max. 8 Teilnehmern

In täglichen Yoga Einheiten führt Rafaela dich in die innige Verbindung zu deinem Körper, wodurch du Kontakt zu deinem Herzen aufnehmen und deine Seele nähren kannst. Beim Alignment Workshop lernst du, die äußere Ausrichtung in den Asanas mit einer inneren Haltung zu verbinden, die dich trägt und inspiriert. Dazwischen bleibt genug Zeit zum Entspannen, Lesen und für Spaziergänge in der Natur. Egal ob du deine ersten Yoga-Erfahrungen sammelst oder deine Praxis vertiefen möchtest - dieses Retreat ist für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

### Was passiert bei einer Kakao & Klangzeremonie?

Kakao verstärkt den Zugang zu deiner Intuition, Inspiration, Kreativität und zum Leben selbst.

Verehrt als Göttertrunk der Ureinwohner Mittel- und Südamerikas hat Kakao eine jahrtausendealte Geschichte.

Rohkakao ist reich an Mineralien und Antioxidantien, enthält Anandamide und regt die Produktion von Serotonin und Dopamin im Gehirn an.

Mit der Massenproduktion von Schokolade sind der ursprüngliche Wert und das Wissen über diese tolle Pflanze zunehmend in Vergessenheit geraten.

Die Wirkung von rituellem Kakao kann dich auf sehr tiefgehende Weise unterstützen: Von entspannend bis euphorisierend, zum Lösen emotionaler Blockaden und der Selbsterkenntnis.

Wir werden gemeinsam den Kakao trinken und uns mit unserer Intention für die Zeremonie verbinden. Der Kakao wirkt sehr herzöffnend und kann helfen innere Prozesse sanft zu begleiten. Der Gong vertieft anschließend deinen Kontakt zu deinen Emotionen und ermöglicht eine heilsame innere Reise. Wir können in ein Trance-Bewusstsein eintauchen und durch eine erweiterte Wahrnehmung anders auf uns und das Leben schauen.

### Was ist Shinrin-Yoku?

Übersetzt bedeutet Shinrin-Yoku Waldbaden.

Gemeinsam gehen wir in Stille in den Wald und tauchen mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Verbinden uns mit den Elementen und erfahren eine tiefe Entspannung. Wir üben uns in Achtsamkeit, bewusstes Wahrnehmen und Empfindungen mit allen Sinnen.

### Was kostet das Retreat?

Pro Person im Doppelzimmer oder Dreibettzimmer: 410 €

### Was ist im Preis enthalten?

- \* x Yogapraxis
- \* 1 Kakao & Klangzeremonie
- \* 1 Alignment Workshop
- \* Shinrin-Yoku
- \* Übernachtung & Verpflegung ( bio/vegan )

### Wie melde ich mich an?

1. Schreibe mir eine Email, dass du teilnehmen möchtest: [hello@rafaela-raris.ch](mailto:hello@rafaela-raris.ch)
2. Du bekommst von mir eine Antwort mit den Zahlungsdetails.
3. Mit dem Geldeingang ist deine Anmeldung verbindlich und dein Platz sicher.
4. Du erhältst dann eine Bestätigung per Email mit weiteren Infos zur Anreise und dem Programm.

### Wo findet das Inner Alignment Retreat statt?

Das Retreat findet in der Yogascheune Neuwerder statt.

Neuwerder ist der perfekte Ort um zu entspannen und den Trubel hinter sich zu lassen.

Es ist der weite Blick ins Brandenburger Land, es sind die Wälder und das Zwitschern der Vögel, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen.



## Anfahrt

Mit der Bahn:

Von Berlin Hauptbahnhof in 50 Min. bis Friesack (Mark), Abholung kann vereinbart werden oder von Friesack 15 km mit dem Fahrrad.

Mit dem Auto:

Über die Heerstraße nach Spandau, dann weiter geradeaus (B5), nach ca. 50 km in Friesack im Kreisverkehr die dritte Ausfahrt auf die L 17 (Klessener Straße) nehmen, nach 15 km rechts in den Kastanienweg abbiegen.