

Herbstretreat

Tagesablauf

Donnerstag (Nachmittag)

- Ankommen und Zimmervergabe ab 16.00Uhr
- Abendessen 18.30 Uhr (Vegetarisch; Vegan bitte extra anmelden im Hof Integra)
- Eröffnungs-Satsang + Vorstellungsrunde: 20.00 -22.00 Uhr

Freitag

- Getränke, Tee, Kaffee ab 7 Uhr
- Frühstück von 8:00 – 9:00 Uhr
- Satsang 10:00 bis 12.00 Uhr
- Mittagessen 12.30 Uhr (Vegetarisch; Vegan bitte extra anmelden im Hof Integra)
- Kleine Pause für Spaziergang oder ähnliches
- Shaktipat 15:00 – 17:30 Uhr
- Abendessen 18.00 -19.00 Uhr
- FreiTanz + Latihan (Inner-Flow-Movements) 20-22 Uhr

Samstag

- Getränke, Tee, Kaffee ab 7 Uhr
- Frühstück von 8:00 – 9:00 Uhr
- Osho Kundalini-Meditation + Kundalini-Satsang, 10-12 Uhr
- Mittagessen 12.30 Uhr
- Kleine Pause für Spaziergang oder ähnliches
- Satsang 15.00 – 17:30 Uhr
- Abendessen 18:00-19:00 Uhr
- Satsang + Stille Meditation 20-22 Uhr

Sonntag

- Getränke, Tee, Kaffee ab 7 Uhr
- Frühstück 8.00 - 9.00 Uhr
- Satsang 10.00 - 12.00 Uhr
- Mittag Essen 12.30 Uhr
- Abschiedsrunde 13:30 – 14:30 Uhr

Ihr Lieben hier noch einige Informationen für unser Herbstretreat. Nach unserem netten Zusammentreffen mit dem lieben Peter haben wir nun einige Infos zum Ablauf Herbstretreat im Hof Integra für euch. Der Hof Integra ist wirklich zauberhaft und wir freuen uns mit euch dort ein Paar Tage in Stille zu verbringen. Wir werden dort ganz für uns sein. Es ist ein ganz kuscheliges Haus mit sehr gemütlichen Zimmern.

Der Seminarraum ist der Hammer, super schönes altes Gemäuer, vor vielen Jahrzehnten noch ein Kuhstall, der nach alten Regeln so gemauert wurde, wie die Kühe am glücklichsten sind und am besten Milch geben. Wirklich wunderschöne Energie, ich, Edgar, und auch Dagmar waren bei Besichtigung wirklich sehr beeindruckt. Die tolle Story des Hauses könnt ihr auch hier nachlesen: <https://hofintegra.de/die-story/>

Zunächst mal bitten wir euch die Unterkunft selbst im Hof Integra zu buchen. Es gibt 2 Bett sowie 3 Bett Zimmer und auch ein günstigeres Dormitorium mit 9 Schlafplätzen. Einzelzimmer könnt ihr dort nicht buchen, da insgesamt nur 11 Zimmer zur Verfügung stehen, die eben alle nur doppelt oder dreifach belegt werden können. Wenns ein Einzelzimmer sein muss, dann bitte dieses in der Umgebung selber suchen & buchen (in dem Fall kommt pro Tag für Vollpension und Infrastruktur 60€ im Haus Integra dazu). Hof Integra kann Euch dazu Tips geben.

Alle weiteren Fragen zur Unterkunft bitte direkt mit Hof Integra klären. Am besten dort per Email anmelden !

Haus Integra Website findet ihr hier: <https://hofintegra.de/>

Weitere Infos:

- Bitte Yogamatte selbst mitbringen.
- Im Eingangsbereich stehen für euch Leihwasserflaschen zur Verfügung die ihr mit eurem Namen versehen könnt und immer wieder mit gutem Grandewasser auffüllen könnt.
- Obstkorb steht ebenfalls immer frisch zur freien Verfügung.
- Ditto Tees.

Frühbucher bis 15.Juni: Wir haben uns alle notiert, die sich vor diesem Datum angemeldet haben.

Reguläre Retreat Gebühr: 450 Euro; bis 15. August nochmal kleiner Early Bird-Preis von 420.

Wir bitten Euch bei Early-Bird-Preisen zeitnah zu überweisen.

Überweisungsdaten & Paypal findet ihr auf: <https://owk.eu/bankverbindung>

bzw hier kurz: Edgar Hofer, Iban: DE36100110012626997107.

Stornogebühren: Innerhalb der letzten 14 Tage vor Retreat-Beginn 50%. Innerhalb der letzten 24 Stunden oder bei Nichterscheinen: 100%.

Alles Liebe senden Euch

Dagmar & Edgar