

Quell der Ruhe

Ein Retreat für innere Reinigung und tiefste Entspannung

(01. – 05. Mai 2025)

Entfliehen Sie dem Alltag und tauchen Sie ein in eine Oase der Ruhe und Erneuerung. Geführt von Geoffrey West, bietet der Retreat "Quell der Ruhe" eine einzigartige Kombination aus Entspannung, innerer Reinigung und gesunder Lebensweise. Mit Trinkwasserzeremonien aus der hauseigenen, hochreinen Quelle, gesunder Ernährung, Naturerlebnissen und einem nordischen Saunaritual werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Erleben Sie die heilende Kraft des Wassers und des Waldes und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Balance.

Der Retreat "**Quell der Ruhe**" lädt Sie ein, sich von den Belastungen des Alltags zu lösen und Ihre innere Balance wiederzufinden. Inmitten der unberührten Natur Schwedens, umgeben von dichten Wäldern und einer Atmosphäre der Stille, schaffen wir einen Raum für tiefgehende Entspannung und ganzheitliche Erneuerung.

Geführte Tagesstruktur durch Geoffrey West

Jeder Tag des Retreats ist liebevoll gestaltet und wird von Geoffrey West geleitet, einem erfahrenen Mentor in der Kunst der Regeneration. Die Teilnehmer folgen einer strukturierten Tagesordnung, die Rituale und Aktivitäten harmonisch verbindet.

- **Tee- und Trinkzeremonien:** Beginnen Sie den Tag mit einer Trinkzeremonie des reinen Wassers aus unserer eigenen Quelle und setzen Sie ihn fort mit meditativen Teezeremonien, welche dem Tagesprogramm einen roten Faden verleihen. Das hochreine Wasser unterstützt die innere Reinigung, aktiviert den Stoffwechsel und hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.
- **Gesunde Ernährung:** Genießen Sie leichte, bekömmliche Speisen, die mit frischen, regionalen Zutaten zubereitet werden. Diese Mahlzeiten unterstützen den Körper auf seinem Weg zu neuer Energie und Vitalität.
- **Nordisches Saunaritual:** Die Hitze fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und hilft ebenfalls bei der Entgiftung.
- **Naturerlebnisse im Wald:** Studien zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur das Stressniveau senkt, den Puls reguliert und die Konzentration fördert. Während des Retreats erkunden wir die umliegenden Wälder, erleben die heilende Wirkung der Natur und verbinden uns mit ihrer Ruhe und Schönheit.
- **Spannende Vorträge:** Eine Reihe von spannenden Vorträgen zu den Inhalten des Retreats, untermalt die Erlebnisse mit interessanten Erlebnissen und Fakten.
- **Yoga, Meditation und Klangbad:** Mit Hilfe angesagter und altbekannter Techniken, helfen wir den Teilnehmern zur Ruhe und Erholung zu finden.

Warum Wasser trinken so wichtig ist:

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser, und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell für nahezu alle Körperfunktionen. Reines Quellwasser ist dabei besonders wertvoll, da es frei von Schadstoffen und anderen Verunreinigungen ist. Das hochreine Wasser hilft den Körper in seiner natürlichen Regeneration zu unterstützen. Während der Trinkzeremonien erfahren Sie, wie bewusstes Trinken die Selbstheilungskräfte stärkt und die innere Reinigung fördert.

Die Kraft der Natur und des Waldes:

Der Wald ist nicht nur ein Ort der Stille, sondern auch eine natürliche Quelle für Wohlbefinden. Die frische Luft, das sanfte Rauschen der Bäume und die beruhigende Wirkung der natürlichen Umgebung fördern die Entspannung und senken den Stresspegel. In geführten Spaziergängen erleben Sie die Natur intensiv und spüren, wie sie Sie erdet und inspiriert.

Unser Ziel:

Mit dem Retreat "Quell der Ruhe" möchten wir Ihnen nicht nur Entspannung schenken, sondern auch einen Weg aufzeigen, wie Sie gestärkt und innerlich gereinigt in Ihren Alltag zurückkehren können – mit einem Gefühl von Klarheit, Leichtigkeit und neuer Energie. Wir zeigen den Teilnehmern mögliche Wege auf, die sie später auch selber ausüben können.

Verlassen Sie den Retreat mit einem klaren Geist, einem erfrischten Körper und einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst und der Natur.