



Wir feiern den Sommer 2021 und widmen uns während diesen Tagen der Auszeit den Themen

## Intuition & Klarheit Wahrnehmung & Licht

Es sind die Qualitäten des sechsten Energiezentrums, Ajna-Chakra, dem Stirnchakra. Hier üben wir das Sehen, Erkennen und das Wahrnehmen, das Nehmen des Wahren. Wir spüren der eigenen Identität nach und den verinnerlichten Mustern. Wir spielen mit Farben und Formen, dem Intuieren und dem Visualisieren

Es erwarten dich

- ∞ Kundalini Yoga: eine Yogaform, die in besonderem Maße auf unsere Energiekörper, bahnen und -zentren wirkt, das Drüsen- und Nervensystem harmonisiert und den Geist klärt
- ∞ Meditation: Pranayama (Atem), Mudra (Handpositionen), Mantra (Gesang), Klang (Gong, Shrutibox, Klangspielen und Tönen), Tanz (intuitive Bewegung), Mandala (mit Farben und Symbolen), Schreiben (frei und reflektierend), sowie Naturmeditationen (im Gehen und in der Natur verweilend).
- ∞ Entspannung: geführt und still, in einfachem und geleitetem Savasana, begleitet von Klang, Mantren oder tiefer Stille
- ∞ Rituale: stille Morgen, Natursymbole, bewusst gesetzte Handlungen...
- ∞ Reflexion: schriftlich angeleitet durch Fragen & im Austausch miteinander
- ∞ Gemeinsame Zeit im Innenhof bei herrlichem Essen, feinen Gesprächen und herzlichem Lachen

**DATEN:** 5. – 8. August 2021. Donnerstag 15 Uhr bis Sonntag 12 Uhr

### **UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG:**

In den sanften Hügeln der Südsteiermark liegt der Hof der Stierbäuerinnen Helga und Gudrun. Keine Stiere, dafür liebevoll gestaltete Außen- und Innenräume zum Krafttanken, SeeleBaumeln-Lassen und Zur-Ruhe-Kommen. Verwöhnt von den frisch zubereiteten regionalvegetarischen Köstlichkeiten dürfen wir ein Stückchen Natur im Sausal kennenlernen und ein paar zurückgezogene, ruhige Tage genießen.

Anfahrt mit dem Auto oder öffentlich mit dem Zug bis Graz Hbf, mit der S-Bahn 6 oder 61 weiter bis Wettmannstätten (ca 30min), von wo du abgeholt wirst.

### **ABLAUF:**

Wir eröffnen das Wochenende gemeinsam am Donnerstag um 15 Uhr und finden nach dem Abendessen zu einer weiteren Abendeinheit wieder zusammen. Die drei folgenden Tage beginnen wir jeweils mit Yoga und Meditation bevor wir ausgiebig frühstücken. Am Freitag und Samstag kommen wir sowohl am Nachmittag als auch am Abend zu gemeinsamen Einheiten zusammen, am Sonntag enden wir nach der Morgeneinheit und dem Frühstück mit einem gemeinsamen Ausklang. Die Einheiten richten sich in Dynamik und Inhalt nach Thema und Tageszeit: wir werden morgens meditativ und in Stille beginnen und aktivierendere Kriyas üben, untertags in Bewegung bleiben, Themen behandeln und uns austauschen, und abends mit Meditation, Atem und Klang integrieren. Zwischen den Einheiten hast du ausreichend Zeit, um für dich zu sein, zu entspannen, lesen, schreiben, sonnen, spazieren, die Natur zu genießen, unweit des Hofes zu baden – oder dich von Helga mit einer Lomi Lomi Massage verwöhnen zu lassen (nicht im Preis inkludiert).

### **PREISE & BUCHUNG\*:**

#### **1) Für den Retreat:**

Early Bird bis 5. Mai 2021: 290€

Regulärer Preis bis Anmeldeschluss 1. August 2021: 320€

Anmeldung für den Retreat und Fragen an [lis.mitterrutzner@gmail.com](mailto:lis.mitterrutzner@gmail.com)

#### **2) Für Unterkunft- und Verpflegung:**

Details auf [www.stierbauerhof.at](http://www.stierbauerhof.at). Vegetarische, biologische, regionale Halbpension (3 Nächte, 3x reichhaltiges Frühstück, 3x Abendessen) ab 159€ exkl. Ortstaxe

Buchung bitte direkt an Helga vom Stierbauerhof [office@stierbauerhof.at](mailto:office@stierbauerhof.at) oder +43/664/8208958

Es stehen pro Unterkunftsart nur ein paar Plätze zur Verfügung, daher bitte rechtzeitig buchen. Maximale TeilnehmerInnenzahl: 10.

Anreise ab 14 Uhr, Abreise bis 14 Uhr

### **\*Stornobedingungen:**

Sollte es in der Zeit des Retreats zu behördlichen Schließungen (der Grenzen oder öffentlicher Orte) kommen, kann der Seminarbeitrag refundiert oder gutgeschrieben werden.

Solltest du deine Buchung aus privaten Gründen stornieren, fällt ab 6. Mai eine Bearbeitungsgebühr von 50%, ab 22. Juli von 100% des Retreatpreises an. Die Stornierung der Unterkunft ist davon unabhängig – hier wende dich direkt an den Stierbauerhof.

### **Über mich:**

Meine Name ist Lis Mitterrutzner, ich bin Kundalini Yoga, Restorative Yoga und Meditationslehrerin und leite Retreats, Workshops, Semsterkurse und Themengruppen, verschiedene Meditationsformate und Yogaeinheiten in Gruppen- und Einzelsettings. In meiner Arbeit unterstütze ich Menschen mit Offenheit und Feingefühl dabei, nach innen zu hören: ihre Selbstwahrnehmung auf körperlicher, geistiger, emotionaler und seelischer Ebene zu schulen, mit dem Ziel, der inneren Weisheit, die wir alle haben, etwas mehr zu vertrauen. Yoga, verschiedene Formen der freien Bewegung, bewusste Zeit in der Natur, sowie Meditation in ihren unterschiedlichen Ausprägungen sind für mich der direkteste Weg zu mir selbst, zu meinem SAT NAM (dem wahren, inneren Selbst). Sie erlauben mir, mich den Themen des Lebens zu widmen und an ihnen zu wachsen. Sie sind mir Atem und Schwingung, Bewegung und Stimme, Rhythmus und Ruhe, Stille und Dynamik. Sie sind mir Körper, Herz, Geist und Seele. Die effektivste Art in meine Energie zu kommen, um mit den Wellen des Lebens fließen zu können.

Mehr über mich und meine Arbeit, sowie alle aktuellen Termine findest du unter @lis.mitterrutzner (oder auch Lis-i) auf Facebook und Instagram.

