



5-TAGES-FRAUEN-RETREAT

Die Schätze Deiner Weiblichkeit

18. – 23. Juni 2023

Im Podere Fiorli, Volterra, Toscana, Italien

**Heilende Atemsessions, Meditationen, Weibliche Rituale und Stille.
Erlange Klarheit, Ruhe und Kraft, entwickle Deine Weibliche Intuition,
stärke Deine Gesundheit und erwecke Deine Lebensfreude!**

Unsere Weibliche Sexualität ist wundervoll; in ihr liegen unsere Stärke, Kreativität und Intuition verborgen. Wir Frauen tragen heute die grosse Verantwortung, unsere Sexualität auf allen Ebenen zu heilen – physisch, emotional und spirituell. Die in uns geheilten weiblichen Anteile tragen wir in die Welt hinaus! Entdecke das Wunder, das du bist!



Your Breath Tree

WAS ERWARTET DICH?

Während dieser 5 Tage findest du innere Ruhe, lässt Glaubenssätze los, entdeckst deine Weibliche Sexualität stärkst deine Gesundheit, sowie deine Intuition und bringst Klarheit mit in dein Leben zurück.

Durch das Erlernen weiblicher Tools, wirst du dein Leben nachhaltig verändern können; Freude und Entspannung werden wahr.



Tools

Breathwork

Eines der kraft- und wirkungsvollsten Modalitäten, um an deine Gefühle, Glaubenssätze und Blockaden zu kommen und diese nachhaltig loszulassen.

Bewegung & Bodywork

Unterstützen uns im Prozess.

Meditation & Stille

bringen dich noch tiefer in dein Inneres, wo du die leise Stimme hören kannst, die zu dir sprechen möchte.

Weibliche Rituale

Erinnern uns an unsere weiblichen Wurzeln und Kraft.

Gesundes Essen

Unterstützt den Reinigungsprozess.

ANKUNT/ABREISE

18 Juni 2023

Beginn mit einem gemeinsamen Abendessen

23 Juni 2023

Abschied beim gemeinsamen Lunch

Eine zusätzliche Nacht kann gerne direkt vor Ort bei Gastgeberin Pushpa gebucht werden.

Was macht das Retreat besonders?

Die Arbeit mit dem Bewussten Atmen hat grosse Veränderungen in mein Leben gebracht und wird es auch in deines tragen. Dazu kommen wertvolle Meditationen und Arbeit mit unseren vernachlässigten Weiblichen Schätzen. All dies erlebst du in der wunderschönen Toscana an einem Ort, der von äusserst herzlichen Gastgebern geführt wird.

Du wirst dich wohl fühlen, entspannen können und deine Weiblichen Schätze wieder entdecken!



FREUE DICH AUF:

- Das Erlernen des Bewussten Verbundenen Atmens und wie du ihn in dein Leben einlädst, um dauerhafte Veränderungen zu erfahren.
- Das Loslassen von Glaubenssätzen und Mustern, die dich hindern, dein Leben voll zu geniessen.
- Die Stärkung deiner Weiblichen Kraft und Intuition, deine zwei echten Begleiter.
- Die Stille, welche es dir erlaubt, deine Innere Stimme endlich ganz zu hören.
- Tiefe Verbindung mit dir selbst und anderen Frauen im nährenden Kreis.

Etwa so sieht ein Tag aus:

- Bewegung, Breathwork, Meditation
- Weibliche Rituale und Kreise zur Heilung deiner Sexualität
- Zeit zum Entspannen und Erforschen deiner Selbst und der Natur
- Drei Mahlzeiten, sowie Snacks, Tee und Kaffee für zwischendurch.





Über Rita

Bereits bei der Geburt meiner vier wunderbaren Kinder, habe ich die Bedeutung des bewussten Atmens deutlich erkannt. Später tauchte ich ins Rebirthing ein, eine Erfahrung, die mein Leben veränderte. Die Kraft des Atmens hat mich mein ganzes Leben lang beeindruckt, so dass ich eine Ausbildung zum Breathwork Facilitator bei Alchemy of Breath absolvierte, und danach während 3 Jahren als Mentorin und Lehrerin dort gearbeitet habe. Dann war der Moment reif, meinen eigenen Lehrgang zum Zertifizierten Breathwork Teacher Training zu kreieren, der im September 2023 in die dritte Runde startet.

Zuvor noch wurde ich durch meine Lehrerin Maitreyi D. Piontek über einige Jahre geschult und erlernte die Geheimnisse und Wunder unserer weiblichen Sexualität, sowie die damit verbundene Kraft und Kreativität. Wesentliche Werkzeuge, die mich dabei unterstützten, ein ermächtigt und gesundes Leben zu führen.

Zurzeit leite ich Frauen-Workshops, moderiere Atemsitzungen für Gruppen und biete auch unterstützendes Coaching an. In meinem Hintergrund gibt es weitere Techniken, die mir dazu dienen, meine Klienten bestmöglich zu unterstützen, wie z.B. TRE (Trauma Release Exercises) und Co-Active Coaching.

Mein tiefster Herzenswunsch ist es, all diese heilenden Werkzeuge in die Welt zu bringen. An alle Frauen, die auf der Suche sind und bereit sind, sich zu öffnen und ihre ureigene weibliche Kraft zu leben!

Was ist im Preis inbegriffen?

- Morgen- und Abendflows
- Tägliche Breathwork-Sessions
- Tägliche geführte Meditationen
- Tägliche Rituale zur Heilung deiner Weiblichkeit
- Tanz und Bewegung
- Praktische Übungen und Austausch
- Freizeit zum Entspannen und Genießen
- 3 vegetarische Mahlzeiten (vegan auf Anfrage möglich)
- Wasser, Tee, Kaffee und kleine Snacks
- 5 Nächte im Dreier- Doppel oder Einzelzimmer
- Besprechung deiner Anliegen vor dem Workshop, sowie Nachbetreuung
- WiFi und Benützung des Swimming-Pools

KONTAKT

+41 (0) 79 542 03 53

info@yourbreathtree.com



www.yourbreathtree.com