



## Im HERZEN der STILLE - Eine Reise zum Selbst

Nach unserer Vorbereitungsreise im Februar 2019 schlagen unsere Herzen hoch für das Land, die Menschen, die Wüste und besonders für das Riad Lamane, dieser zauberhafte Platz, an dem wir für unser Seminar beherbergt sein werden.

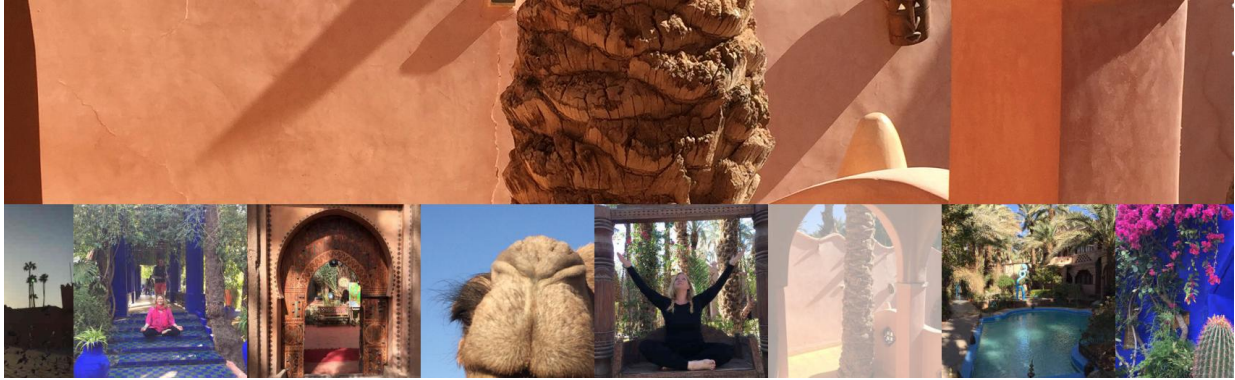
Wir, Annika und Gabrielle, wollen Euch mitnehmen an diesen friedlichen Ort (Riad Lamane heißt auf Berberisch "Ein sicherer Ort" oder "Ort des Vertrauens"), uns gemeinsam bewegen, genießen, erforschen und stiller werden, eintauchen in die Stille und Weite der Wüste um schließlich das Selbst am Grund des eigenen Herzens zu finden.

- Datum:** 8. - 18. April 2020, in den Osterferien
- Ort:** Riad Lamane (Amerzrou, Zagora 49000, Marokko)  
jenseits des Atlas Gebirges, am Rande der Sahara
- Seminargebühr:** 880 Euro plus 19 % USt.
- Kosten in Marokko:** 620 Euro für Unterkunft im Doppelzimmer,  
Vollpension (excl. Getränke)  
3-tägiger Wüstenausflug mit Kamelen und Jeep,  
begleitet von erfahrenen Wüstenguides.
- Anreise /Flug:** Unser Seminar beginnt am 9. 4. Um 16 Uhr im Riad Lamane.  
Die Anreise buchst du selbst, sie ist nicht im Preis inbegriffen.  
Es gibt viele Wege nach Zagora, z.B. per Inlandsflug von Marrakeschoder Casablanca, oder von Marrakesch per Bus über das Atlasgebirge. Wir empfehlen, die Flüge bald zu buchen, da unsere Reise in den Osterferien liegt!
- Vortreffen:** Sonntag, 15. September 2019 um 19 Uhr  
Im Hilgersfeld 60, 51427 Bergisch Gladbach  
(keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Reise)  
Möglichkeit zum gegenseitigen Kennenlernen.  
Wir stellen die Idee unserer "Reise zum Selbst" vor.  
Für Fragen und individuelle Absprachen wird Zeit sein  
Anmeldung bitte unter: [gabrielle.steiner@circadian.de](mailto:gabrielle.steiner@circadian.de)  
oder 0177-2141330

- Teilnehmerzahl:** mindestens 10, max. 20 Teilnehmer\*innen
- Voraussetzungen:** Es wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Bei Fragen oder Zweifeln spricht uns bitte an.
- Unterbringung:** in der Regel wohnen immer zwei Personen in einem kleinen afrikanischen Haus. In besonderen Fällen stehen uns 4 Einzelzimmer zur Verfügung zum Preis von 785,00 Euro
- Zahlungsmodalitäten:** 880,00 Euro zuzügl. 19 % USt. = 1.047,20 Euro Seminargebühr plus 620,00 Euro für Unterkunft im Doppelzimmer oder 785,00 Euro für Unterkunft im Einzelzimmer
- Die schriftliche Anmeldung wird durch Anzahlung von 400 Euro verbindlich.  
Die restliche Kursgebühr in Höhe von 1.267,20 Euro bzw. 1.432,20 Euro wird zum 1. Februar 2020 fällig.
- Rücktritt:** Kostenfreier Rücktritt ist möglich bis zum 31.10.2019. Bei einem Rücktritt bis zum 31.12.2019 wird die Anzahlung in Höhe von 400 Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung wird der volle Preis (1.652,20 Euro) fällig. Wir empfehlen dringend das Abschließen einer Reiserücktrittsversicherung.
- Seminarleitung:** Annika Behrendt, Syst. Naturtherapeutin, Psychosynthesecoach  
Gabrielle Steiner, Yogalehrerin, Psychosynthesetherapeutin



Als erfahrene Wegbegleiterinnen geben wir das „best of“ unserer Fachkompetenzen hinein und initiieren Wachstumsimpulse.



## Worauf du dich freuen kannst:

### *anreisen*

Mittwoch 8. April

individuelle Anreise, viele Wege führen in die Wüste...

### *ankommen*

Donnerstag 9. April

Wir können dir helfen, einen Transfer vom Flughafen ins Riad Lamane zu organisieren, den "Ort des Vertrauens" an dem unser Seminar stattfindet. Annika und Gabrielle empfangen dich und zeigen dir eure Bungalows. Nach einem kleinen Imbiss ist Zeit zum Ankommen und Ausruhen. Zum gegenseitigen Kennenlernen treffen wir uns vor dem Abendessen um 16 Uhr und sehen uns die Räumlichkeiten an. Dann speisen wir schön zusammen in einem offenen Berberzelt.

### *loslegen*

Freitag 10. April

Der Tag startet früh mit dem Morgenyoga. Jeden Morgen wollen wir mit sanften Asanas und Atemübungen unseren Körper erfahren. Anschließend stärken wir uns mit einem netten kleinen marokkanischen Frühstücksbuffet.

Die Reise zum SELBST beginnt mit einer Standortbestimmung.

- Wo stehe ich gerade in meinem Leben?
- Wo will ich hin?
- Was treibt mich an?
- Was hält mich zurück?
- Was erfüllt mich?
- Wer oder was führt mich?
- Führen und Führung zulassen.
- Ein SINNVOLLES Leben führen.

Unser Erkundungsprogramm von uns Selbst, vom Land und seinen Menschen und von der Natur wird sich von Tag zu Tag erweitern. In der Regel werden wir nach dem Frühstück noch eine Kurseinheit haben. Nach einer ausgiebigen Mittagspause, die ihr individuell zur Reflektion, zum kreativen Nichtstun, zum Baden im Pool, zum Zusammensein oder allein SEIN nutzen könnt, treffen wir uns nochmal für eine Nachmittags-Session.

## *vertiefen*

Samstag 11. und  
Sonntag 12. April

in diesen Tagen werden wir uns selbst auf die Schliche kommen  
Wir werden erforschen, welche alten einschränkenden Glaubenssätze uns  
blockieren, werden unsere Energieräuber aufspüren, entdecken welche ungeahnten  
Potenziale in uns schlummern und darauf warten befreit zu werden.  
Wir werden LAUSCHEN ÜBEN.

Das alles tun wir mit den Methoden der Psychosynthese:

- Visualisierung
- Innerer Dialog
- Kreatives Schreiben
- Spontanes Zeichnen
- Meditation und Kontemplation

## *lauschen*

Montag 13. April

Aufbruch: Losgehen um anzukommen  
Kamelritt in die Wüste  
Zeiten des Schweigens – Zeiten der Meditation –  
Zeiten der Gemeinschaft in der Einfachheit  
Achtsames Lauschen in der großen weiten Stille  
Wo lande ich, wenn im Außen nichts mehr meine Sinne ablenkt?

*Übernachten unterm Sternenhimmel  
Kleines Ich geborgen im ganz Großen*

## *ernten*

Dienstag 14. April

Vision Quest: mit folgenden Fragen bewegen wir uns  
in das große Herz der Stille – die Wüste.

- Was will mein Selbst? –
- Wonach sehnt sich mein Herz?
- Was ist wesentlich?

*Die Schätze einsammeln*

## *neu ausrichten*

Mittwoch 15. April

Rückkehr: raus aus der Wüste, rein in die "bekannte Welt"  
Anschließende Reinigungszeremonie im Hamam,  
zurück ins Riad, die Stille mit ins lebendige, laute Leben nehmen

## *integrieren*

Donnerstag 16. April

Eindrücke kreativ ausdrücken - mein individuelles Wüstenbild  
von Individualität zu Allverbundenheit  
mit dir selbst, allen Lebewesen, der Natur, der ganzen Welt

## *stabilisieren*

Freitag 17. April

Was nehme ich mit?  
Was verspreche ich meinem Herzen?  
Der erste Schritt: Transfer und Commitment

## *zurückreisen*

Samstag 18. April

erfüllt in Deutschland ankommen ...

*"Ich habe die Wüste immer geliebt. Man setzt sich auf eine Sanddüne. Man sieht nichts. Man hört nichts.  
Und währenddessen strahlt etwas in der Stille."*

*Antoine de Saint-Exupéry, Der Kleine Prinz*