

# ESSENZ-RETREAT

## *in der Fülle des Lebens*



ESSENZ - RETREAT  
*in der Fülle des  
Lebens*

Das Leben in vollen Zügen  
genießen.

An diesem Wochenende tanzen  
wir, singen, genießen die süße  
Stille der Meditation, erfahren die  
Wunder der Natur, gehen  
spielerisch in Kontakt, tauschen  
uns aus und feiern das Leben.

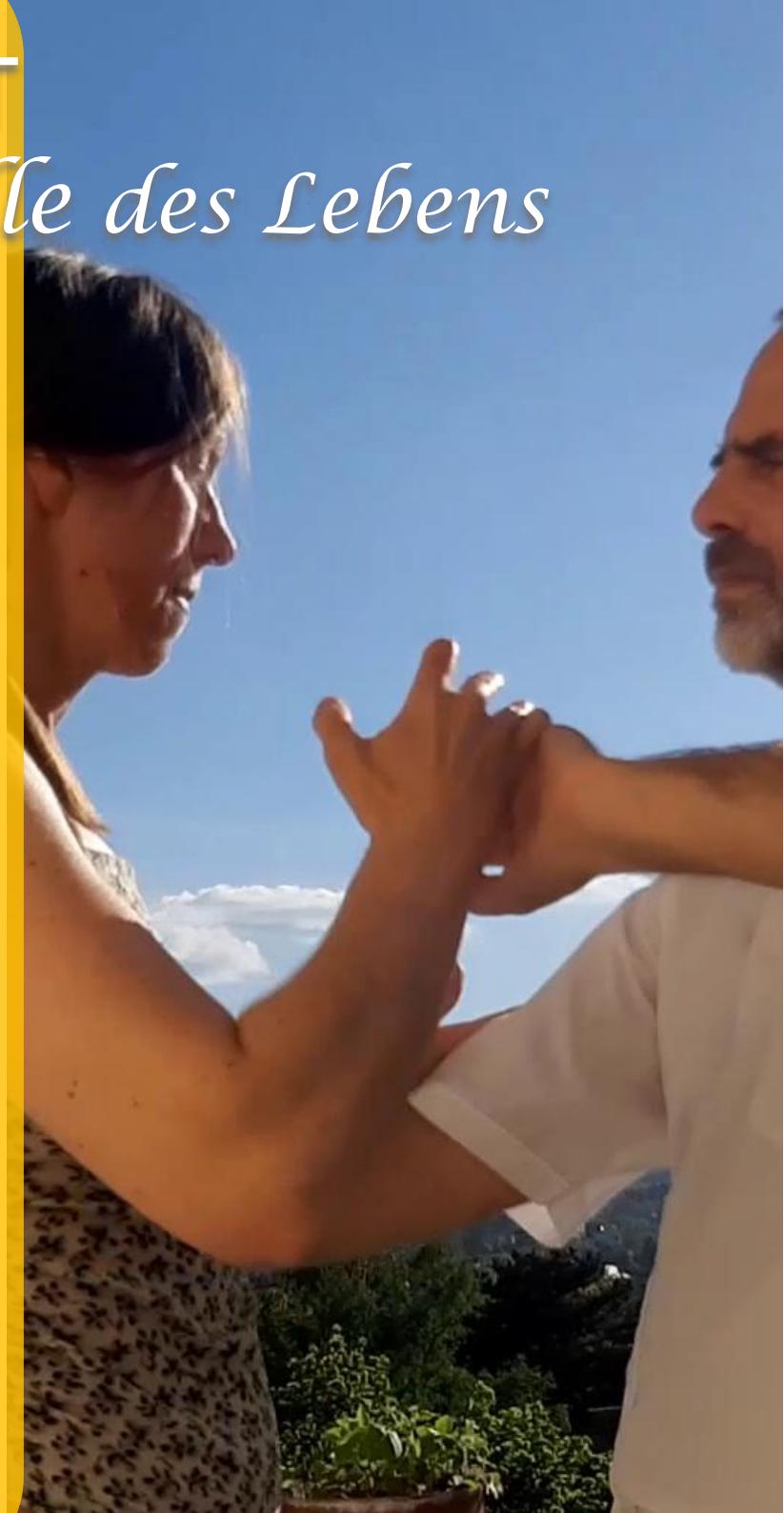
**FREITAG 05.08.22 bis  
SONNTAG 07.08.22**

im Parimal – Gut Hübenthal

Schenkt euch Zeit für euch selbst  
- Zeit zum Leben.  
Zeit zum Spüren  
Zeit zum Kraft tanken  
Zeit für die Lebendigkeit  
Zeit für Verbundenheit & Natur  
Zeit zu genießen, was ist.

Dance2Gether  
Claudia & Basiro laden ein  
[www.4you2.life](http://www.4you2.life)

Fühl Dich Willkommen.  
Vorerfahrungen benötigst Du nicht



Essenz Retreat - in der Fülle des Lebens							
Freitag		Samstag			Sonntag		
Uhrzeit	Event	Uhrzeit	Event		Uhrzeit	Event	
15:30	Bewegung, Begegnung, Berührung - im Sein ankommen	08:00	Morgenmeditation		08:00	Morgenmeditation	
20:00	Abendessen	08:30	Morgensingen		08:30	Morgensingen	
21:00	Sharingrunde	09:00	Frühstück		09:00	Frühstück	
21:30	Abendmeditation	10:30	Sharingrunde		10:30	Tanz der (Herz)Kohärenz	
		11:00	Tanz der Lebendigkeit - mit allen Sinnen in der Natur		12:30	Sharingrunde	
		13:00	Mittagessen		13:00	Mittagessen	
		14:30	meditativer Waldgang				
		17:00	Tanz des Rhythmen				
		19:00	Sharingrunde				
		20:00	Abendessen				
		21:00	Tanzen im Kontakt				
		22:30	Offener Abend - open end				

**WER:** Claudia Fisseler & Bernd Basiro Matuschek

**WAS:** Essenz Retreat – in der Fülle des Lebens

**WANN:** 05.08. – 07.08.2022

**WO:** Parimal – Gut Hüenthal

**KOSTEN:** Nach eigenem Ermessen: 100€ bis 300€

Eine gute Entscheidung, wenn Du Freude an Meditation, Tanz, Austausch und neuen Erfahrungen hast

**ANMELDUNG:**

via Mail & Qr-Code  
[dance2gether@4you2.life](mailto:dance2gether@4you2.life)



SCAN MICH