

# Kraft & Stille Retreat

im Tessin Sass da Grüm ORT DER KRAFT



## Freitag 17. Juni bis Sonntag 19. Juni 2011

An einem der kraftvollsten und magischen Ort Europas, tauchen wir in unsere eigene innere Kraft ein und erfahren in der Stille, der Achtsamkeit, dem Tanz und der Naturverbundenheit, wer wir wirklich sind. Durch unsere Innere Reise, spüren wir unsere Rückverbindung zur Ur-Kraft in jeder unserer Zellen. Wir erfahren die Freiheit und Klarheit unseres Seins und unseres Herzens.

Kraft, Freude, *lachen*, Tanz, *weinen*, *Stille*, *Fülle*,  
eintauchen, **berührt SEIN**, Erfüllung, **Klarheit**, Meditation,  
*Natur*, Dankbarkeit, **Energie**, *Freiheit*,  
*Liebe*, **Genuss**, Ausgelassenheit, *Schönheit*

### Leitung:

Alexandra Looser-Wagner,  
Coach & LifeGuide  
SBO TCM Akupunkteurin & Mutter



Alexandra ist seit mehr als 15 Jahren auf ihrem inneren spirituellen Weg, welcher geprägt ist durch verschiedene Erfahrungen und im Anwenden verschiedenster Techniken zur Bewusstwerdung der Prägungen, Muster, Verstrickungen und Krafträubern im Geist und Körper. Durch ihre eigene prägende Lebensgeschichte versteht und erkennt Sie die grösseren Zusammenhänge in den verschiedenen Lebensbereichen. Mit viel Herz, Klarheit und Intuition berührt sie die Menschen und begleitet sie in Ihren Lebensthemen.

Als selbständige Therapeutin in eigener Praxis seit mehr als 6 Jahren, ist Sie sehr vertraut mit Körper, Geist und Seele.

### Dauer & Anreise:

**Freitag 17. Juni 2011**

Beginn: Gemeinsames Mittagessen ab 13 Uhr

**Sonntag 19. Juni 2011**

Ende: Gemeinsames Mittagessen ab 12 Uhr

(Zugverbindungen ab ZH HB: 9.09 Uhr nach S. Nazzaro)

(Zugverbindung ab S. Nazzaro 13.39 Uhr nach Zürich)

Wir werden vom Bahnhof S. Nazzaro abgeholt. Das Hotel liegt auf einem kleinen Plateau inmitten eines zauberhaften alten Kastanienwalds. Die Wanderzeit liegt bei ca. 20-30 Minuten bis zur Ankunft beim Hotel. Das Gepäck wird transportiert.

### Essen:

Das Essen ist ausschliesslich biologischer Herkunft und mit Produkten aus der Region (vorwiegend vegetarisch) zubereitet

### Mitbringen:

Meditationskissen (Stühle vorhanden), warme Kleidung, gutes Schuhwerk, Regenschutz, Notizbuch, Schreib- und Malmaterial

**Inhalt/Ablauf:**

Wir werden mit Tanz & Bewegung, Achtsamkeitsübungen, Meditation in Stille drinnen sowie draussen in der Natur in kleinen Wanderungen mit Unterstützung des kraftvollen Ortes immer mehr in unsere Ruhe und Kraft eintauchen und uns nähren und gestärkt und in Klarheit wieder nach Hause kehren.

-Eine Mahlzeit oder nach Wunsch auch mehrere, werden wir in der Stille einnehmen.- Wir werden aber auch feiern, tanzen und ausgelassen sein, als Kontrast und als Balance in unserem Leben

- Aus der Bewegung in die Stille und in die Klarheit des Herzens.  
Eine kleine Wanderung und Übungen in der Natur sind auch auf dem Programm sowie genügend Zeit und Raum für jeden alleine, gemeinsam in Stille oder Gesprächen, je nach eigenem Bedürfnis.

**Gruppengrösse:**

Max. 8 TeilnehmerInnen

**Hotelinfos:**

[www.sassdagruem.ch](http://www.sassdagruem.ch) San Nazzaro, TESSIN

**Seminarkosten:**

CHF 330.-

**Kosten Unterkunft:**

sind direkt vor Ort zu begleichen

**Anmeldung& Fragen:**

Bitte schriftlich an [info@herzensraum.ch](mailto:info@herzensraum.ch)  
**[www.herzensraum.ch](http://www.herzensraum.ch)**

**Teilnahme-****Bedingungen**

:Abmeldung innerhalb 30 Tagen vor Beginn  
(10% des Betrages)  
Abmeldung 15-30 Tage vor Beginn  
(50% des Betrages)  
Kurzfristige Abmeldung  
(100% des Betrages)

**Beschrieb Kraftort Sass da Grüm**

Das Hotel **Sass da Grüm** liegt auf einem kleinen Plateau ca. 200 m oberhalb von Vairano, einem kleinen verträumten Dorf an den Ufern des Lago Maggiore. Die Wiese vor dem Hotel **Sass da Grüm** mit den mächtigen Kastanienbäumen und dem herrlichen Blick auf den See ist der eigentliche Ort der Kraft. Namhafte Wissenschaftler haben hier extrem hohe positive Strahlenwerte gemessen, die durch seltene Konstellationen der Natur entstanden sind. Durch den Pyramideneffekt (das Plateau weist an 3 Seiten stark abfallendes Gelände auf), durch eine biologisch positiv strahlende Wasserader und ihre positiv wasserführende Verwertung, durch eine langwellige, tellurische Globalzone. Diese rein wissenschaftlichen Erkenntnisse sind mehrfach bestätigt worden. Bis heute sind keine ähnlichen Orte mit dieser Intension positiver Energie in Europa bekannt.

