



Erwecke die Wolfsfrau - Intuition und Vertrauen

27.4. - 3.5.25 in Ligurien / bei Cairo Montenotte
in der Nähe des Riserva Naturale Regionale dell'Adelasia



In der Reihe **"Erwecke die Wolfsfrau"** biete ich besondere Retreats für Frauen an, welche neben der Naturverbindung unsere Energiezentren thematisieren und aktivieren. Du kannst es dir vorstellen wie ein **sanftes "Auswilderungsprogramm"**, welche deine ursprüngliche weibliche Kraft und Lebendigkeit sukzessive freilegt. Diesen Prozess nenne ich "auswildern" - ohne Schischi und Bohei, natürlich, erdverbunden und mit Herz.

Eingebettet in die atemberaubende Landschaft Liguriens, "monte mare", inmitten der Berge und dem Meer, tauchen wir am Rande des **Nationalparks Adelasia (Riserva Naturale Regionale dell'Adelasia)** in einem komfortablen Seminarhaus mit einem 80000 m2 großen Garten und Pool in unsere ganz besondere Auszeit ein.

In diesem Retreat erforschen wir gemeinsam die **Wurzeln unsere inneren Kraft**, nähren die **Quelle des Vertrauens** und üben der feinen **inneren Stimme zu lauschen**, die wir landläufig **Intuition** nennen. Jedes Retreat darf dir innere Einkehr und Kraftquelle sein, so dass du genährt und inspiriert wieder in den Alltag zurückkehrst.

Inhalte

In diesem Retreat werden wir die ersten beiden Chakren / Energiezentren vertiefen

- Wurzelchakra (Muladhara Chakra) mit den Themen: Lebenskraft, Erdverbundenheit, Standfestigkeit und (Selbst)Vertrauen
- Sakralchakra (Svadhithana Chakra) mit den Themen: im Fluss des Lebens sein, von der Kunst des Loslassens und Mitfließens, Kreativität, Lebendigkeit, Lebenslust und Lebensfreude
- der inneren Stimme folgen: praktische Achtsamkeitsübungen ebnet uns den Pfad der Intuition
- Naturmeditationen und Besuch von Kraftorten und heilsamen Quellen / Flüssen - ausgewählte Übungen aus dem innennährenden Qi Gong (Nei Yang Gong) zur Kultivierung der Standfestigkeit und Erdverbundenheit
- Yoga Übungen (tagsüber ausgewählte Übungen aus dem Hatha Yoga in der Natur, abends Restorative Yoga zum Tagesausklang)

Kursbeitrag

Kursbeitrag regulär: 590 €

Frühbucherbeitrag: 490 € bei verbindlicher Anmeldung bis zum 22.2.25
zuzüglich Übernachtung / Halbpension (vegetarisch & bio - aus eigenem Anbau)

In dem Kursbeitrag ist ein ausführliches Seminarskript enthalten.

Leitung

Feryal Kosan Genç

- Qi Gong Lehrerin und seit 2018 Qi Gong Ausbilderin
- Yogalehrerin (Soma Yoga Institute)
- Ausbilderin in der Heil- & Wildkräuterakademie e.V. und Daowege e.V.
- Wildnispädagogin, geprüfte Bergwanderleiterin
- hauptberuflich in eigener naturheilkundlicher Praxis als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten TCM, Osteopathie, Shiatsu & Phytotherapie tätig

Ligurien ist für mich eine Herzensregion zum Aufatmen, Kraft tanken und Seele baumeln lassen. Ich liebe das kraftvolle und magische Wechselspiel der Berge (meist Mittelgebirge) und der Weite des Meeres. „Monte, mare“ sagt man dort. Wer Trubel, Gelato und das quirlige Leben sucht wird am Strand fündig - wer lieber die Einsamkeit sucht, die Berge und die unberührte Natur liebt, wird im Hinterland reichlich beschenkt. Zahlreiche Nationalparks ziehen sich über Ligurien - für mich ein Kleinod Italiens.

Ich habe in den vergangenen 15 Jahren bereits verschiedene Formate und Seminarorte ausprobiert und ich liebe den Tiefgang der einwöchigen Retreats ganz besonders. Liebevoll umsorgt, in besonderen Unterkünften, können wir so eine Woche in alte ganzheitliche Pfade eintauchen und uns durch sie verwandeln lassen - ein großes Geschenk.

In Vorfreude auf unseren nährenden Frauenkreis grüßt herzlich



Auf der nächsten Seite findest du Details zur Unterkunft und zu den Zimmern.

Unterkunft

Adresse: 17 Strada Val Garone, 17014 Cairo Montenotte, Italien





Übernachtung & Verpflegung

Unser Seminarhaus (800 m² große Villa in Alleinlage) hat einen wunderbaren Bergblick über die sanfte Mittelgebirgslandschaft und einen Außenpool, eine großzügige Terrasse und ist ungefähr 37 km von Touristenhafen Varazze entfernt. Die nächstgrößere Stadt ist in einigen Autominuten Cairo Montenotte. In 15 Autominuten sind wir am wunderschönen Meer / Strand.

Uns steht ein eigener Pool zur Verfügung sowie ein riesiger Garten mit 80.000 m², ein Grill, WLAN und kostenlose Privatparkplätze. Es gibt großzügige Wohnzimmer mit einem Sitzbereich und einem Essbereich, 10 Schlafzimmer und 8 Badezimmer mit Dusche und Badewanne. Handtücher und Bettwäsche gibt es vor Ort. Ein absolutes Juwel!

Übernachtungskosten im Einzelzimmer mit Selbstverpflegung

360 € (10 Frauen)

450 € (8 Frauen)

Unser Retreat findet mit mind. 8 Frauen statt, max. 10 Frauen.

FAQ - RETREATS

1. Was bedeutet „Retreat“ eigentlich? Was kann ich mir darunter vorstellen?

2. Brauche ich Vorkenntnisse? Kann ich als Anfängerin teilnehmen?

3. Werden die Inhalte praktisch oder theoretisch vermittelt?

4. Wie kann ich mir den Tagesablauf vorstellen?

5. Für wen sind die Retreats geeignet?

6. Muss ich die Unterkunft selber buchen oder läuft das über Daowege e.V.?

1. Was bedeutet „Retreat“ eigentlich?

Rückzug / Stille / innere Einkehr / Entschleunigung / Introspektion / Achtsamkeit

„Retreat“ wird meist mit „Rückzug“ übersetzt wird, das Verb **(to) retreat** bedeutet „sich zurückziehen“. Es beschreibt eine Zeit der **Ruhe und Abgeschiedenheit**. Wir haben die kostbare Gelegenheit ganz bewusst die Qualität der **Stille** in unser Sein einzuladen.

„Retreat“ bedeutet für mich ein meditativer Rückzug. Wir nehmen uns bewusst aus dem alltäglichen Getriebe heraus, entschleunigen und haben die Gelegenheit uns in einem geschützten nährenden Raum zu „besinnen“. Wir richten den Blick nach Innen, kommen zur Ruhe und lauschen. Um in die innere Stille zu finden, bedarf es auch der äußeren Stille. Daher gibt es in unseren Retreats auch immer stille Räume, die wir miteinander erfahren und genießen dürfen. Wenn du dich nach Rückzug, innere Einkehr und Entschleunigung sehnst - sei willkommen. Das achtsame Miteinander in Gemeinschaft stärkt und trägt uns. Retreats sind für mich ein Pfad der gemeinsamen Achtsamkeitspraxis, nicht der reinen Theorie.

2. Ich bin Anfängerin, kann ich trotzdem teilnehmen? Sind Vorkenntnisse erforderlich?

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es ist jedoch sehr hilfreich, wenn du schon einen Qi Gong bzw. Yoga Kurs besucht hast bzw. schon ein wenig Erfahrung mit Rückzug und Stille gesammelt hast bzw. das Bedürfnis danach verspürst. **Das Wichtigste ist jedoch**

Offenheit und deine Bereitschaft dich auf Unbekanntes einzulassen. Für Erfahrene und fortgeschrittene TeilnehmerInnen ist die Herausforderung erfahrungsgemäß die eigene Tasse zu leeren ;-). Wir bereichern uns gegenseitig, der Anfängergeist ist wichtig!

3. Werden die Chakren / Retreatinhalte mehr theoretisch oder praktisch vertieft?

Der Focus liegt in meinen Retreats / Aus- & Weiterbildungen **auf der Praxis**, im Verhältnis von 80:20 (Praxis:Theorie). Das theoretische Verständnis, auch wenn es nicht im Vordergrund steht, bereichert wiederum dein praktisches Erleben und Üben sehr. Es ist beides wichtig. Transformation findet jedoch erst dann statt, wenn wir ganzheitlich lernen. Und ganzheitlich lernen bedeutet für mich vor allem mit allen Sinnen, unserem Sein und ist per se ein Pfad der Übungspraxis.

4. Wie kann ich mir den Tagesablauf vorstellen? Habe ich auch Zeit für Ausflüge?

Am Mittwoch ist traditionell unser „**lazy day**“, da hast du frei und Zeit für individuelle Ausflüge oder z.B. einen Tag am Meer. An den anderen Tagen folgen wir einem roten Faden, der uns trägt und nährt. Dieser passt sich organisch den örtlichen Gegebenheiten an. Meist sind es 4 UE (1UE = a45 min) am Vormittag und 3 UE am Nachmittag / frühen Abend mit ausreichend Ruhe- & Rückzugsräumen. Den Retreat-Ablauf kannst du dir etwa so vorstellen:

8.00 - 9.00	Praxis - Qi Gong oder Yoga
9.00 - 10.45	Frühstück & Pause
11.00 - 14.00	Vormittags-Session / Theorie & Praxis
14.00 - 17.00	PAUSE
17.00 - 19.00	Abend-Session / Praxis
19.00	Abendessen und anschließend Rückzug/Ruhe oder optional Ausklang des Tages am Lagerfeuer - nach den eigenen Bedürfnissen

5. An wen richtet sich das Retreat „Erwecke die Wolfsfrau“?

Unsere Retreats richten sich an alle Frauen, die sich auf den Weg der **inneren Kraft, Weisheit und Herzensverbundenheit** begeben möchten oder bereits auf alten Pfaden wandeln und/oder vertiefen möchten. Mir ist der Inhalt wichtig, statt Masse setze ich lieber auf Klasse. Das bedeutet, dass wir bei Daowege e.V., nur max. 12-14 Frauen in aufnehmen.

Ob das Retreat für dich geeignet ist, hängt allen voran von dir selbst ab. Es braucht von deiner Seite in jedem Fall deine Offenheit und die Bereitschaft dich auf Neues einzulassen. Ich leite alle Seminare, Retreats, Aus- & Weiterbildungen mit Herz und Hingabe. Je offener du bist, je mehr du dich hineingibst / hingibst, umso mehr wird dich diese Woche verwandeln und nähren können. Und in diesem Prozess darfst du in deinem Tempo mitfließen und dich deinem Wesen gemäß öffnen und erblühen. Ich möchte eine organische Entwicklung unterstützen und mir ist Nachhaltigkeit wichtiger, als Instant-Lösungen zu suggerieren (die in meinen Augen oft nicht nachhaltig sind). Du wirst auf dem Pfad natürlich auch ein gewisses Maß an Geduld, Ausdauer und Selbstreflexion brauchen. Denn die Wolsfrau kann nur dann erweckt werden, wenn sie bereit ist auch aus ihrer Komfortzone zu treten.

6. Muss ich die Unterkunft selber buchen oder läuft das über Daowege e.V.?

Das kommt darauf an. In manchen Retreatorten übernimmt die Gastgeberin die Zimmerbuchung, in anderen kümmere ich mich darum. Bei unseren Retreats in Ligurien ist es so, dass du dein Wunschzimmer bei mir reservierst. Bitte bedenke, dass wir nicht in allen Retreathäusern Einzelzimmer haben, in manchen sind nur Doppelzimmer verfügbar. Natürlich können Doppelzimmer stets gegen Aufpreis als Einzelzimmer gebucht werden.

Wenn du noch Fragen auf dem Herzen hast, schreibe mir über das Kontaktformular:

<https://www.daowege.de/kontakt/>

Herzlich, Kusan