



# Erwecke die Wolfsfrau - die Weisheit des Herzens

22.6. - 28.6.2025 in Ligurien / Arnasco

Weltkulturerbe



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 Schritt für Schritt freilegt. Fern von Klischees, unheilsamen Konditionierungen und einengenden Denk- / Bewegungsmustern legst du Schritt für Schritt dein Korsett ab, welches deine Lebenskraft untergräbt. 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 in Arnasco inmitten alter Olivenhaine (Weltkulturerbe) in einer zauberhaften Pension mit Garten und Pool in unsere ganz besondere Auszeit ein. Das Meer ist nur 15 Autominuten entfernt.

In diesem Retreat erforschen wir gemeinsam die **Weisheit des Herzens**. Im "mittleren Dantian", im Yoga als "Herzchakra" bekannt, wohnt die **Liebe**, die **Hingabe** und die **Freude**. Die Qualitäten des Herzens sind Selbstlosigkeit, Mitgefühl und die Wahrnehmung der Schönheit in uns und um uns herum. Aus eigener Erfahrung und der Begleitung von tausenden Patienten ist meine Quintessenz, dass jede Heilung nur über das Herz erfolgen kann.

## Inhalte

**In diesem Retreat werden wir das Herzchakra / Herzzentrum ergründen und stärken:**

- Theorie des Herzchakra mit den Themen: Liebe, Heilung, Mitgefühl, Selbstlosigkeit
- den Herzensruf erlauschen und folgen: praktische Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Herzintelligenz
- Naturmeditationen im Olivenhain zur Stärkung des Herzens
- Kräuterexkursion / Baumexkursion: der Olivenbaum als Baum der Göttin Athene und als große Heilerin des Herzens; vom Mythos zur Pflanzenmedizin (optional)
- ausgewählte Übungen aus dem innennährenden Qi Gong (Nei Yang Gong)
- ausgewählte Yoga Übungen zur Stärkung des Herzchakras

# 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 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 ganz besondere Region in Norditalien. Ein Herzensort 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 - ein großes Geschenk.

In Vorfreude auf unseren nährenden Frauenkreis grüßt herzlich



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

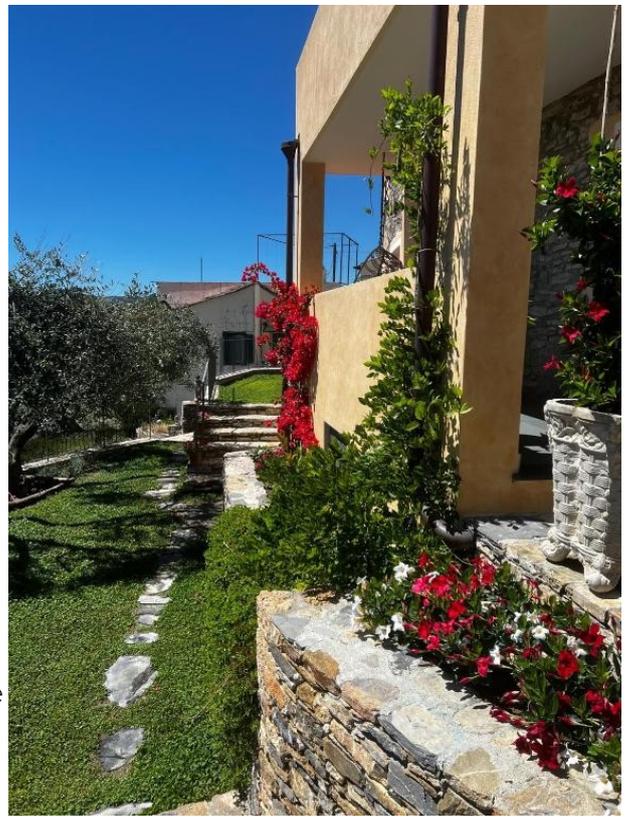
# Unterkunft

Adresse: 3 Via Costa de Ferrari, 17032 Arnasco, Italien





Es gibt in unserem Seminarhaus 5 Suites / Apartments. Jede Suite ist besonders, künstlerisch und hat ein eigenes Bad, eine eigene voll ausgestattete Küche und einen Balkon oder eine Terrasse.



## Übernachtung & Verpflegung

**Übernachtung + Frühstücksbuffet: ca 500 - 600 pro Person / pro Woche (im DZ) - nur 5 Suiten!**

Du kannst natürlich gegen Aufpreis ein DZ auch als EZ buchen.

Wir werden zudem an 4 Abenden von Alice & ihrer Mama bekocht - original italienische Küche, mit viel Liebe und frischen Kräutern, Gemüse und Obst aus eigenem Bio-Anbau. Auch das Olivenöl kommen aus dem eigenen Hain. Das Abendessen bezahlen wir vor Ort. Mittags können wir uns selber versorgen und können von unserer Gastgeberin frisches Obst & Gemüse beziehen.



1. Studio (Doppelbett)

2. Apartment mit Terrasse (1 Doppelbett & 1 Schlafsofa)

3. Deluxe Suite (Doppelbett)

4. Junior Suite (2 Einzelbetten + 1 Doppelbett) = diese Suite ist ideal für 3-4 Personen

5. Deluxe Apartment (1 Doppelbett + 1 Schlafsofa)

# Impressionen

