



WEITES HERZ



RETREAT

VOM 23. BIS 27. MAI

MIT ALEXANDRA SORGENICHT

ALEXANDRA SORGENICHT - INTUITION UND INTUITIVES LEBEN



Ich habe das Retreat als rund, weich, offen, intensiv, bewegend, berührend, frei, wohlig, befreiend, aufreibend, erhellend, erkennend, heilsam, sanft, lösend, in sich geschlossen und zugleich nachhaltig wirkend, aufräumend und Grenzen erweiternd erlebt. Ich kann gar nicht genau sagen, ob es entscheidene Momente gab. Für mich war das Zusammenspiel der einzelnen Elemente bedeutsam, vorbereitend und nachbereitend.

Die morgendliche, wiederkehrende Herzmeditation habe ich als eine Art Anker erlebt, wenn auch gerade dort viele Tränen und Berührung mit Schmerz stattgefunden haben. Für mich war sie eine Art Türöffner für den Tag, ein Türöffner zu mir, zu meinem Herzraum.

Das Raum klären vor den einzelnen Modulen war für mich neu und habe ich als sehr wohltuend erlebt. Das Zusammenspiel aus intensiver ‚Arbeit‘, Bewegung, Freude, Natur, Musik, Zusammen sein am Feuer, bekocht zu werden, ja, hat das Retreat für mich rund gemacht.

Liebe Alexandra, ich bin (wiedereinmal) unglaublich dankbar, berührt, fasziniert von Deinem Sein, Deinem Da-Sein, Deiner Tiefe, Deiner Klarheit, Deiner Umsicht, Deinem Humor, Deinen Kreationen, Deiner Unermüdlichkeit. Auch hier meinen tiefsten Dank dafür, daß Du Dich, Dein Sein, Deine Fähigkeiten so in die Welt trägst und ich dadurch wachsen und heilen darf. Danke!

Verena



Mitten in der Zeit der Krise
Mitten in der Zeit der Angst.
Mitten in der Zeit des Neuanfangs der Menschheit.

Lade ich dich ein.
Mut. Echtheit. Tiefe. Aufbruch.

Ich lade dich ein:

In die Tiefe deines Herzens.
In die Kraft deines Herzens.
In die Sanftheit deines Herzens.
In die Bedingungslosigkeit deines Herzens.

In die verbundene und liebevolle Form der Freiheit die nur ein weites Herz zu schenken vermag.

Herzlich willkommen



Das WEITE HERZ 2024 hat das Thema INTUITIVE SELBSTFÜRSORGE

Ein langes Wochenende - ein zeitloser Raum:

Zeit für deinen Körper.

Zeit für deinen Geist.

Zeit für deine Gefühle. Zeit für Ehrlichkeit.

DAS RETREAT

Alles verbindet die Seelenzeit.

Selbstfürsorge ist elementar in der jetzigen Zeit - insbesondere für die Menschen, die führen, kreieren, unterstützen, begleiten, helfen, therapieren...

WEITES HERZ bietet dir einen exklusiven Erfahrungsraum außerhalb des Alltags für das direkte erleben deiner wahren Selbstfürsorge-Bedürfnisse. Lebst du dein Leben so, wie es stimmig für dich ist? Oder kompensierst du den Schmerz, der ganz oder teilweise ungelebtes Leben verursacht und nennst das dann Selbstfürsorge?



DAS RETREAT

Tägliche Herzmeditation öffnet die feine Wahrnehmung für deinen Herzraum, in dem du das bedingungslose JA zu dir und deinem Weg erfährst. Intensive Übungen, u.a. zu inneren Anteilen: innere Kinder, Bewältiger und Vermeider schenken dir Einsicht zu den Hintergründen und Strategien deines aktuellen Selbstfürsorge Verhaltens. Über deine Intuition erinnerst du dich an deine Fähigkeit zu echter, intuitiver Selbstfürsorge. Du nimmst aus dem Retreat Tools mit, die leicht in den Alltag zu integrieren sind und dich effektiv dabei unterstützen Kurs zu halten und gleichzeitig konsequent für dich selbst zu sorgen.

WEITES HERZ wird dich dauerhaft dabei unterstützen, einen klaren und nährenden Fokus für dich zu setzen und zu halten – in allen Lebensbereichen.



Es war für mich mit Abstand intensivste Zeit im Kontext von „meinem Selbst“, die ich je erlebt habe. Ich habe mich noch nie so lebendig, authentisch, spürend, frei und als „ich selbst“ gespürt, wie dort. Das Energie-Fliessen in der Gruppe war wie Frei-Atmen, Eins-Sein. Alle, auch schmerzhaftes Erlebense, sowohl meine eigenen als auch die der Anderen, waren so echt, authentisch und lebendig.

Lia

FEEDBACKS 2023

Ich danke Dir ganz herzlich für Dein Kreieren dieses heilsamen Frei-Raumes. Ich habe Deine Begleitung als sehr mitfühlend und humorvoll erlebt und mich gefreut, dass Du ... einen wundervollen Bogen gespannt hast – beginnend mit einer stimmungssetzenden Karte „Du bist eine wesentliche Bereicherung“ und einem Geschenk im Gruppenraum bis hin zum Loslassen am Feuer...bei mir den Druck rausgenommen hast durch Deine Bemerkung „Ich gehe davon aus, dass Jeder von Euch stets sein/ihr Bestes gibt“... keine bierernste Energiearbeit anbietest, sondern mich immer wieder mit lustigen Bemerkungen vor dem Absinken in eine schwere Emotion bewahrt und mich zum neutralen Beobachten zurückgeholt hast... dank Deiner Präsenz so wunderbar auf meine Bedürfnisse und Energien eingegangen bist. Ich habe mich in Deiner Begleitung dadurch jederzeit sicher und gehalten gefühlt.

Anne



Der FindHof ist malerisch gelegen, direkt an der Sülz im Naturpark Bergisches Land.
Die Hofleiter:innen Achim und Ute haben aus dem ehemaligen Bauernhof ein modernes Seminarzentrum mit achtsamem Bezug zu historischen Gebäuden, Landschaft und Natur geschaffen.
Die Präsenz von Naturgeistern und göttlichen Seelen ist unmittelbar spürbar.

DER ORT





Die beiden hellen und lichtdurchfluteten Gruppenräume schenken einen liebevollen und klaren Rahmen für intensive Heilarbeit.

DER ORT





WEITES HERZ
2022





FEEDBACK 2022

Es war für mich vollkommen. Rund. Schön. Erkenntnisreich. Tief. Abwechslungsreich. Humorvoll. Sanft. Verbunden. Liebevoll.

Die Möglichkeit der Herzmeditation jeden Morgen als Start in den Tag, hat den Raum geöffnet für den Tag. Unglaublich welche innere Reisen ich in diesen Minuten machen durfte und wie sehr mich Gefühle und Bilder überwältigt haben.

Auch das Ritual am Ende, zu verbrennen, was ich verabschieden möchte, habe ich sehr intensiv erlebt. Es gab auch einen Moment, außerhalb der Module, wo eine Teilnehmerin mir etwas widerspiegelte und ich so eine Facette über mich selbst begreifen durfte, die ich bislang nie verstanden hatte. Das Vertrauen in alle anderen Teilnehmer, also die Gruppe, ermöglichte es mir in diesem Moment Gefühle zuzulassen und hinzuschauen. Dafür bin ich dankbar.

Eva



Ich gehe tagesaktuell nach den Bedarfen der Gruppe vor und behalte mir daher vor Inhalte zu verändern, zu ergänzen oder wegzulassen.

I Einatmen

PROGRAMM

23. Mai	24. Mai	25. Mai
	8 Uhr Herzmeditation	8 Uhr Herzmeditation
	9 Uhr Frühstück	9 Uhr Frühstück
	10:30 Uhr – 12:30 Uhr Selbstliebe: Selbstfürsorge, physisch, emotional	10:30 Uhr – 12:30 Uhr Innere Anteile I
	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen
Ab 17 Uhr: Anreise, Zimmer beziehen	15 Uhr – 16:30 Uhr Seelengespräche: Selbstfürsorge mental, spirituell	15 Uhr – 16:30 Uhr Innere Anteile II
18:30 Uhr Abendessen	18 Uhr Abendessen	18 Uhr Abendessen
20 Uhr – ca. 21 Uhr gemeinsames Einfließen, ankommen im physischen Ort und energetischen Raum des Retreats	20 Uhr Herzöffnungsritual mit Kava aus Hawai'i	20 Uhr Vortrag zu Intuition und intuitivem Leben und Gespräch mit Alexandra



II Halten und Ausatmen

PROGRAMM

26. Mai	27. Mai	
8 Uhr Herzmeditation	8 Uhr Herzmeditation	
9 Uhr Frühstück	9 Uhr Frühstück	
10:30 Uhr - 12:30 Uhr Intuitive Sorge für dein Selbst	10:30 Uhr Intuitive Selbstfürsorge im Alltag verankern	
13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	
15 Uhr - 16:30 Uhr Intuitive Augenhöhe: Göttliches Selbst und göttliche Liebe	14 Uhr - 15 Uhr Abschied Gemeinsames klären des Raumes	
18 Uhr Abendessen	15 - 16 Uhr Packen und Abreise	
20 Uhr - 24 Uhr Feuerritual und Herzfeier		



FEEDBACKS 2023

Mir ist bei dem Retreat noch mal mehr bewusst geworden, was das für eine Fähigkeit von Dir ist, zu so vielen Menschen in einem Raum so zu sprechen, und ich trotzdem ein Gefühl habe, als hättest die Worte nur für mich so gewählt hast.

Und in einigen intensiven Übungen wurde mir der Tiefgang und die “Brisanz” Deiner Arbeit noch mal richtig klar. Ich hatte in dem Moment zum einen großen Respekt vor uns allen, dass wir den Mut haben, so tief zu gehen. Gleichzeitig hatte ich auch großes Erstaunen und Bewunderung über Deine innere Ruhe/Stärke/Kraft/deine Verbindung mit allem, mit denen Du uns alle gemeinsam und doch jeden/jede für sich durch den ganz individuellen Prozess gelotst hast.

Anonym



Eine Packliste versenden wir ca. 2 Wochen vor Abfahrt
– ich freue mich auf diese sanft-intensive Reise mit dir!



ANMELDUNG & BUCHUNG



INFO

Der angegebene Preis beinhaltet ein Abendessen am Freitag, Vollpension für Sa, So und Mo und ein Frühstück am Dienstag.

Die Übernachtung ist nicht im Preis enthalten. Die Übernachtungspreise variieren je nach gewünschtem Komfort und Unterkunftstyp. Du hast die Wahl zwischen Mehrbettzimmern mit Gemeinschaftsbad im Hochbett oder auf Matratzen sowie Einzelzimmern mit Gemeinschaftsbad oder Doppelzimmern mit eigenem Bad. Die Preisspanne liegt zwischen 25€ bis 65€ pro Person und Nacht, abhängig vom gewählten Komfort. Die Reservierung und Buchung der Zimmer erfolgt über das Office, bitte NICHT den FindHof kontaktieren.



WEITES HERZ
2022





Ich habe das Retreat sehr intensiv erlebt. Die ersten beiden Tage waren noch nicht ganz so intensiv, im Nachhinein waren die Tage aber schon die Vorbereitung für den großen Knall am 3. Tag. Das war mein entscheidender Moment. Ich habe keine Erinnerung, um welches Thema es an diesem Tag ging. An dieses völlig unbewusste Trauma zu kommen und in Heilung zu kommen, ist ein riesiges Geschenk.

**FEEDBACK
2022**

Ich habe mich zu jeder Zeit gut aufgehoben gefühlt. Wenn ich mich nicht sicher gefühlt habe, wurde ich gefragt und es wurde ein sicherer Rahmen für mich geschaffen.

Wie schätzt du die Bedeutung des Retreats für deinen weiteren (Lebens-) Weg ein?

Uuiui, das war ein Meilenstein für mich. Die Woche wirkt immer noch in mir nach und der Prozess hat gefühlt gerade erst begonnen. Ich konnte sehr viel Kontrolle gehen lassen und schwingen in Weichheit.

Doro