

**ANDALUSIEN RETREAT OKTOBER 2024**

**mit Martha Wirtenberger und Martina Weissenböck**

**Info zum Seminarprogramm**



**Andalusien Retreat Oktober 2024**

***Unser Retreat Motto:***

***„Seelenwunder:***

***was will deine Seele durch dich zum Ausdruck bringen?“***

**Deine ganz persönliche Reisevorbereitungen**

Du bekommst eine individuelle Seelenbotschaft und ein Seelendownload für die Gruppenenergie sowie einen Schreibimpuls (der dich dann im Retreat begleitet) – nähere Informationen erhältst du nach Anmeldung zugeschickt.

Das Retreat ist frei von Leistung – und voll mit wertvollen Impulsen zum Krafttanken für deinen Alltag.

Und: du musst nicht schreiben können, um zu schreiben. Du musst noch nie Yoga praktiziert haben, um Yoga zu praktizieren.

Unsere Empfehlung: Tauche ein in diesen Flow des Lebens – mit uns und der Gruppe.

**25.10.2024: Anreise (individuell)**

**26.10.2024:** Wir starten gemeinsam um 16.30 Uhr mit Kennenlernen, Einstieg, Programmvorstellung.

## ANDALUSIEN RETREAT OKTOBER 2024

mit Martha Wirtenberger und Martina Weissenböck

### Info zum Seminarprogramm

#### 27.10.2024:

##### 7.15 Uhr: Yoga am Strand „Ankommen und Loslassen“ (Martina)

Es erwarten dich: sanfte Übungen und sanftes Atmen, gemeinsames Eintauchen in das, was du in Spanien lassen möchtest und persönliches Zielbild, was diese Reise dir bringen darf.

##### Frühstück

##### 10.00 bis ca. 13 Uhr: sanfte Bewegung (Tanz) Meditation/Seelenreise (Martha)

anschließender Schreibimpuls („Intuitionserfahrung“) (ca. 3 Stunden) (Martha und Martina)

- ❖ tagsüber: Aufgabe: „Loslassen“ am Meer (jedeR für sich)
- ❖ Nachmittags: viel freie Zeit für dich
- ❖ Abendessen: jeder für sich/selbstorganisiert (gibt viele Restaurants in der Umgebung); Unsere Empfehlung: tolle Bars/Restaurants im Ort

#### 28.10.2024:

##### ab 8.00 Uhr: Frühstück

##### Ca. 9.00 Uhr: Ausflug nach Frijiliana – Schreiben in der weißen Stadt

Das erwartet euch: Wir fahren mit Bus und/oder Uber Taxis, das organisieren wir für & mit euch in die weißen Stadt. Dort wird es einen Schreibimpuls in einem schön gelegenen Café (geleitet von Martha) geben; die Stadt bezaubert mit wunderschönen Ausblicken und zauberhaften Gassen, kleinen Geschäften und einem Ambiente für „Poet:innen“ und „Künstler:innen“ (oder jene, die es werden möchten 😊), Rückkehr ca. 17 Uhr nach Almunecar.

- ❖ Je nach Wunsch selbstorganisiertes Abendessen, wir können euch zahlreiche super-leckere Tipps geben.

#### 29.10.2024:

##### 7.15 Uhr: Yoga am Strand „Öffne dein Herz – sei Liebe!“ (Martina)

Es erwarten dich: sanfte Übungen zur Herzöffnung und sanftes Atmen. Wir starten aktiv in den Morgen und werden gemeinsam still, hören hin, was unser Herz uns zu sagen hat – hier und jetzt am andalusischen Meer.

##### 9.00 Uhr: Frühstück

##### 10.30-13.00 Uhr: Munay-Ki Einweihung „Erdenhüter:in“ & Schreibimpulse (Martha)

## ANDALUSIEN RETREAT OKTOBER 2024

mit Martha Wirtenberger und Martina Weissenböck

### Info zum Seminarprogramm

- ❖ **Ein Nachmittag für dich:** vielleicht auch in Stille? Vielleicht am Meer? Nimm dir Zeit zum persönlichen Reflektieren, was dir deine Seele sagen will. Geh dort hin, wo es sich für dich richtig anfühlt, folge deiner Intuition.
- ❖ **Geniesse ein spanisches Abendessen** an einem Platz, der deinen Körper und deine Seele nährt :-)

### 21.00 Uhr: gemeinsame Kakao-Zeremonie sowie Trommeln/Tanz

Das erwartet dich: Nährender Kakao, wilde Trommeln, bewegtes intuitives Tanzen in der Gruppe.  
Ort: je nach Wetter im Hotel oder am Strand.

### 30.10.2024:

08 Uhr: Frühstück

Ausflug: Granada (mit dem Bus und/oder Uber – organisieren wir vor Ort), in Granada wird es auch Impulse für euch geben (wertvolle Impulse für deinen Alltag)

### 31.10.2024:

07:00 Uhr: Morgenmeditation und Yoga am Strand

09:00 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Energiechakrenbalance und Medizinwanderung (Dauer ca. 4 Stunden) (Martina und Martha)

Eigene „Abschlussaufgabe“ (jedeR für sich), wird angeleitet (ca. 2 Stunden) („Brief“ und „Gegenstand“ – was nehme ich mit)

JedeR Teilnehmerin bekommt eine Lomi von/mit mir – ist Teil des Retreats (Termin dafür machen wir uns am ersten Tag aus)

## ANDALUSIEN RETREAT OKTOBER 2024

mit Martha Wirtenberger und Martina Weissenböck

### Info zum Seminarprogramm

**Kosten: 680 EUR Frühbucher** (inkludiert Programm von Martina und mir sowie 1 Lomi pro Teilnehmende für die 6 Halbtage; Einzelsitzungen sind extra zu bezahlen); dies beinhaltet keine Reisekosten, Unterkunft, Verpflegung, Ausflüge, Eintritte;

#### Rahmenbedingungen zum Retreat:

Das Retreat beinhaltet das Programm von mir und Martina Weissenböck. Alle zusätzlichen Kosten (Zimmer, Verpflegung, Restaurantbesuche, Anreise, sonstige Ausgaben vor Ort und auf der Reise) sind selbst zu bezahlen.

Reise (Flug) ist selbst zu organisieren! Insbesondere von Österreich und Deutschland gibt es eine Vielzahl an Flugoptionen mit Ryanair oder Wizzair oder Vueling.

Vor Ort kann sehr viel unternommen werden. Ich werde allerdings keine Ausflüge organisieren und planen - da ich mich ganz auf den "Retreat Raum" konzentrieren möchte. Aber bestimmt unterstützt die Leitung von unserem Retreat Ort dabei.

#### Die Anreise:

Der nächste internationale Flughafen ist Malaga. Mit dem öffentlichen Bus dauert die Anreise ca. 2-3 Stunden und kostet 8 Euro, der Bus fährt die gesamte Küstenstrasse ab und die Uhrzeiten sind unter Alsa einzusehen. Am schnellsten ist eine Anreise mit einem Mietwagen und so kann problemlos die Umgebung erkundigt werden. Wir empfehlen eine Buchung über dieses [Portal](#), i.d.R. ist hier eine Stornierung problemlos bis zu 24 Stunden vor Abholung möglich.

#### Unterkunft Hotel Bahia Tropical in Almunecar:

Hier findest du alle Hoteldetails [www.hotelbahiatropical.es](http://www.hotelbahiatropical.es)

Dein Zimmer buchst und bezahlst du direkt für die Dauer deines Aufenthalts. Wir empfehlen eine Buchung inkl. Frühstück.

**ANDALUSIEN RETREAT OKTOBER 2024**

**mit Martha Wirtenberger und Martina Weissenböck**

**Info zum Seminarprogramm**

**Deine Begleiterinnen:**

[www.martha-wirtenberger.at](http://www.martha-wirtenberger.at) und [www.martinadelsol.com](http://www.martinadelsol.com)

Ein paar Eindrücke vom letzten Jahr:

