



Wurzelwerkstatt Sommergefühle

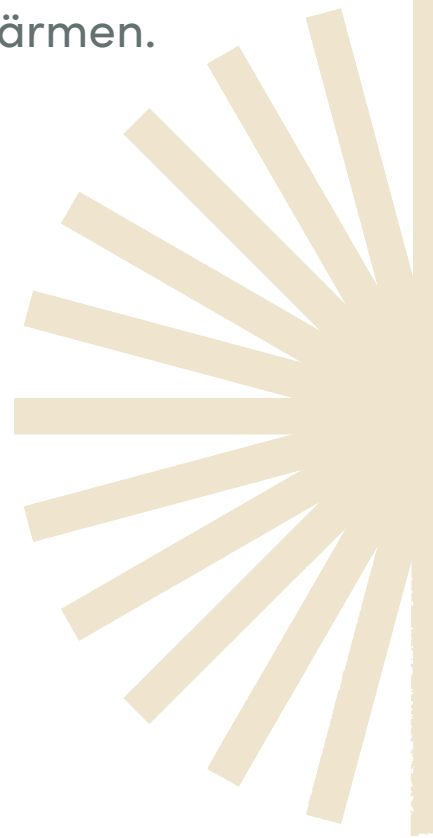
Eintauchen mit allen Sinnen

1. – 4. Juli 2023
im Ollers Burgenland

Rein in den Sommer und raus aus dem Internet? Unser Juni-Retreat "Sommergefühle" zelebriert das gute Leben. Und das mit allen Sinnen. Für unsere Offline Tage haben wir uns etwas ganz Besonderes überlegt. Mal Dir Deine Welt butterblumengelb oder vergissmeinnichtblau aus und lass Dich auf ein paar süße, goldene Tage ein, die Deine Seele erwärmen.

**Es fiel ein Blütenregen
herab auf Wald und Feld,
ein Netz von Sonnenstrahlen
umspinnt die grüne Welt;
das flammt und blüht und duftet
und höhnt den Glockenschlag,
als ging er nie zu Ende,
der süße, goldene Tag ...**

Auszug aus Müller-Jahnke, Clara (1860-1905)



Eintauchen mit allen Sinnen

Der Sommer ist nicht nur eine Jahreszeit, sondern auch ein Abschnitt, in dem unser Empfinden besonders intensiv angeregt wird. Bei unserem nächsten Retreat haben wir uns für jeden der 5 Sinne etwas Besonderes überlegt, damit wir mit voller Aufmerksamkeit in den Sommer starten können.

Riechen

Der Geruch von Sommerregen, frisch gemähtes Gras, Rosenduft aus dem Garten, frische Erdbeeren, das gegrillte Steak vom Nachbarn, die "geräucherte Kleidung" nach einer lauen Sommernacht am Lagerfeuer, Sonnencreme auf der Haut, ... wie riecht der Sommer für Dich?



Sehen

Mit Lisa von Hermicolours

Farben, Formen, Licht und Schatten. Unsere Augen nehmen wahr, wohin wir sie richten. Wie viel wir sehen ist uns selbst überlassen, was wir sehen könn(t)en ist unendlich. Unser Sehsinn ist ein Muskel, den wir trainieren können, um in den Dialog zwischen der Welt und uns zu gehen: Zum Beispiel mit Pinsel und Papier.



Die Kunsthandwerkerin Lisa, welche seit mehreren Jahren ihre eigenen umweltfreundlichen Farben herstellt und verkauft, widmet sich im Rahmen unseres Retreats dem Sinneseindruck Sehen. Ihr werdet mit ihr zusammen Tinte aus traditionellen Färberpflanzen herstellen und mithilfe von verschiedenen Zutaten beobachten, wie Eure selbsthergestellten Farben beim Malen miteinander reagieren!

Schmecken

Mit Sophie

Wir holen uns den Sommer auf unsere Teller, genießen früh, mittags und abends regionale sowie saisonale Köstlichkeiten. Wie immer legen wir großen Wert darauf, dass es an nichts fehlt und für jede/n etwas dabei ist. Dieses Mal wird aber nicht nur von uns für Dich gekocht

Intuitive Cooking Workshop

Beim intuitiven Kochen leiten wir Dich im Kleingruppen-Setting durch den Prozess des Kochens nach Gefühl. Kein Rezept, keine Vorgaben, nur die besten Zutaten und Dein Geschmackssinn als Inspiration. Lass Deiner Kreativität freien Lauf oder lerne neue Geschmackskombinationen kennen, gemeinsam kreieren wir einen Dinnerabend für die gesamte Gruppe.



Fühlen

Mit Alex und Nina

Bewegung – Du bewegst Dich ständig. Dein Leben, Dein Körper und jede Zelle Deines Körpers. Vieles davon passiert unbewusst. Bei unseren Bewegungseinheiten geben wir Dir allerdings bewusst Raum, Zeit und Tools, um dieses Movement richtig zu spüren.

Yoga & Mindful Body

Vinyasa & restorative Yogaeinheiten, Meditation und Mindful Body, geben Dir die Möglichkeit Deinen Körper auf allen Ebenen zu fühlen. Bei diesem Retreat lernst Du außerdem Mindful Body kennen. Ein Bewegungskonzept, das HIIT Elemente mit Mindful Movement vereint.

Das Bewegungskonzept von unserem Sommergeföhle Retreat bringt mehr Bewusstsein in Deinen Körper und dadurch auch in Deine Gedanken. Sämtliche Meditations, Yoga und Bewegungseinheiten unterstützen Dich dabei zu Dir selbst zu finden, Deine Geföhle zu deuten und erlauben dir Du selbst zu sein.



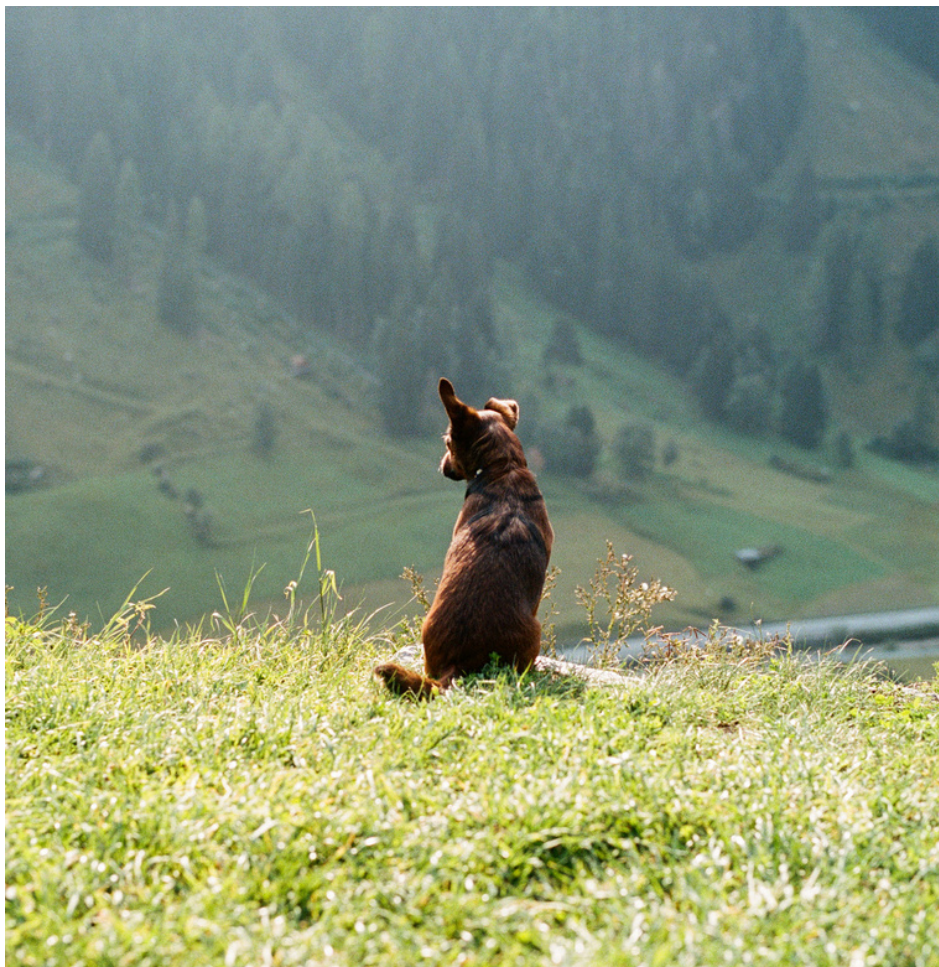
Hören

Mit Daniela

Zwitschernde Vögel, zirpende Grillen, plätscherndes Wasser, die Spotify Playlist, die uns zum Joggen animieren soll, die Geräuschkulisse im Schanigarten oder der Rasenmäher vom Nachbarn. Im Sommer spielt sich das Leben draußen ab. Genau deswegen hören wir nach innen.

Stille und Stimme

Dein Atem ist Dein Anker Deiner inneren Stille in dieser Welt. Deine Stimme dein Kommunikationstool nach außen aber auch mit Deinem Körper. In der Session entspannen wir unser Nervensystem mit Pranayama Übungen und lassen unseren Körper durch unsere Stimme sprechen. Aber spielerisch! Als (nur-unter-der-Dusche-)Sänger:innen improvisieren wir gemeinsam ein paar einfache Circle Songs aus dem Moment heraus.



Das Team



Sophie

Natur und Bewegung geben ihr Kraft. Die Berge und das Wasser sind ihr Zuhause, dort blüht sie so richtig auf. Sie balanciert stets auf einem schmalen Grad zwischen Treiben lassen und zielorientiert voranschreiten. Stets voller Energie und für eine Überraschung bereit, weiß sie aber immer wo sie Ruhe findet und ihre Wurzeln sind. Bei den Retreats vor Ort leitet sie Yoga, Meditations- und Bewegungseinheiten und kümmert sich um das bewusste An- und Entspannen der Teilnehmerinnen.

Für einen Fühle-Mensch ist die Freude an der Verbindung mit Menschen und der kreativen Arbeit sehr naheliegend. In Allem was sie tut, gibt es Zwei Aspekte die für Sophie eine große Rolle spielen: Kreativität und Gemeinschaft.

Außerdem ist ihr Gespür für die kleinen, schönen Dinge, das gute Namensgedächtnis und die Geschmackskombinationen im Kopf auch von großem Vorteil. Bei der Wurzelwerkstatt kümmert sich Sophie um die Verpflegung und das Wohlbefinden aller TeilnehmerInnen.



Alexandra

Ein stiller Beobachter und Ruhepol in jeder Runde. Das beschreibt Max in den meisten Situationen. Seine Liebe zum Festhalten schöner Momente hat er vor 6 Jahren zu seinem Beruf gemacht. Als Fotograf tut er genau das mit voller Begeisterung. Sein Interesse an der Analogfotografie war eine große Inspiration für die Entstehung der Wurzelwerkstatt. Er sorgt dafür, dass wir unsere Handys gar nicht brauchen um die Momente festzuhalten. Unsere Erinnerungen an die Wurzelwerkstatt sehen wir alle durch Max' Augen.



Max

Location

Das Oller ist ein Ort zum Ankommen und Abschalten. Für Hiesige und Dosige. Eine Oase im Burgenland und dieses Jahr Location Herberge der Wurzelwerkstatt. Eingebettet in die Hügellandschaft des Burgenlandes ist das Ollers ein alter Hof, der sorgfältig renoviert wurde und einlädt, die Seele baumeln zu lassen. Die Unterbringung erfolgt in großzügigen Doppelzimmern mit Blick in die Natur. Das alte Gut hat einen lichtdurchfluteten Yogaraum, einen Wellnessbereich mit Sauna und einen Pool.



Program

Donnerstag

15.00 - 16.00 Ankunft

18.00 Connection Exploration

19.30 Dinner

20.30 Live Music & Sunset

Freitag

08.00 Mindful Body

10.00 Slow Brunch

11.30 Workshop Botanische Farben Teil 1

14.30 Lunch Snack

15.00 - 17.00 Workshop Botanische Farben Gruppe 1

18.00 Yoga Gruppe 1

16.00 "Erwecke Deine Sinne" Meditation & Walk Gruppe 2

17.00 Intuitive Cooking Gruppe 2

20.00 Dinner



Program

Samstag

08.00 Mindful Body

10.00 Slow Brunch

11.30 Stille & Stimme

14.30 Lunch Snack

15.00 - 17.00 Workshop Botanische Farben Gruppe 2

18.00 Yoga Gruppe 2

16.00 "Erwecke Deine Sinne" Meditation & Walk Gruppe 1

17.00 Intuitive Cooking Gruppe 1

20.00 Dinner

21.30 Moonrise Zeremonie

Sonntag

07.00 Sunrise Yoga

08.30 Sommer Affirmationen

10.00 Brunch

12.00 Abschied



Investment

Investiere 4 Tage in Dein Wohlbefinden:

850€ Early Bird
bis Ende Februar

950€ Normalpreis

In diesem Preis enthalten:

- 4 Tage & 3 Nächte im Premium Doppelzimmer im Ollers
- Verpflegung 3x täglich
- Willkommenszeremonie
- Kreativworkshop
- Intuitive cooking workshop
- 3 Yogaeinheiten
- 2 Mindful Body Einheiten
- Workshop “Stimme & Stille”
- Analoge Momente festgehalten von Maximilian Salzer
- Meditationen & Affirmationen
- Goodiebag

**Wir freuen uns Dich
kennenzulernen und von Dir zu
lernen**

**Anmeldungen
und Fragen an:
hallo@wurzelwerkstatt-
offline.at oder
+436601831001**