

Retreat Programm:

Deine einzigartige Auszeit mit Sinn für die Transformation deiner Energien

Mein Versprechen an dich: Was erwartet dich im Retreat?

1. Eine der wohl faszinierendsten Erfahrungen, die ein Mensch während seines Lebens machen kann. Die Erfahrung, feinstoffliche Welten bewusst zu spüren, verstehen und wahrzunehmen.
2. Leicht verständliche transformatorische Übungen & persönlich zugeschnittene Anleitungen
3. Zeit zum Üben, Erfahren, Erkennen, Vertrauen
4. Viele alltägliche Beispiele und Umsetzungsmöglichkeiten für deinen Alltag
5. Humor und Leichtigkeit, Tiefgang und Wertschätzung
6. Erfahrungswissen aus 25 Jahren und Begegnungen mit mehr als 20 000
7. Ausgebildeter und zertifizierter Electrobics™

Gönn dir deine Auszeit, die wirklich Sinn ergibt – vier Tage voller tiefer Erlebnisse, die deine Energien nachhaltig verändern werden. Inmitten traumhafter Natur erwartet dich ein Retreat, dass Komfort und Bewusstsein vereint: 4-Sterne-Wohnkomfort, gesunde, regionale Küche und eine unvergessliche Reise in die faszinierende Welt der Energiearbeit.

Donnerstag, 21. Mai 2026 – Sonntag, 24. Mai 2026

 **Donnerstag, 21. Mai 2026 – Ankommen & Reinigen (14:00 – 18:00 Uhr)**

Thema: Einführung in das 1x1 der Energien | *Energetische Grundreinigung*

Ziel: Einführung in Electrobics Movement Keys, Klärung des Raumes und inneres Ankommen.

Ablauf:

- 14:00 – 14:30 | **Ankommen & Begrüßung**
– Einstimmung, Vorstellung und Ausrichtung für die gemeinsame Zeit
- 14:30 – 15:30 | **Energetische Grundreinigung von Räumen**
– Einführung in energetische Reinigungstechniken
- 15:30 – 16:00 | Pause
- 16:00 – 18:00 | **Aura-Basiswissen & Wahrnehmung und Electrobics Übungen**
– Wie du deine und fremde Aura spürst und Unterschiede wahrnimmst.
– Übungen. Sehen & Fühlen im Feld“.

 **Ziel des Tages:** Praktische energetische Grundreinigung von Räumen & Vertiefte Erkenntnisse über die menschliche Aura:

 **Freitag, 22. Mai 2026 – Wahrnehmen & Verstehen (9:30 – 12:30 / 14:00 – 17:30)**

Thema: *Die Sprache der Aura & Sehen lernen – die Ausstrahlung des Körpers entdecken*


Ziel: Bewusstsein für feinstoffliche Ebenen vertiefen, Wahrnehmung schulen, die 7 Farben als energetische Vitamine erleben

Vormittag:

- 9:30 – 10:30 | **Vertiefte Erkenntnisse & Erfahrung über deine Aura**
– Schichten, Funktionen, energetische Kommunikation.
- 10:30 – 11:30 | **Sehen lernen – die Ausstrahlung des Körpers entdecken**
– Praktische Wahrnehmungsübungen
- 11:30 – 12:30 | **Farben und ihre energetische Wirkung**
– Wie Farben deine Stimmung, Energie und Heilung beeinflussen.
– Meditation in Farbfrequenzen.

Nachmittag:

- 14:00 – 15:30 | **Reinigende Electrobics Movement Keys für die Aura - die 3 Ebenen einer Aura**
– Atem, Bewegung und Visualisation zur energetischen Klärung.
- 15:30 – 16:00 | Pause
- 16:00 – 17:30 | **Electrobics™ Keys** zur Förderung der Hellsichtigkeit, des Instinkts und der Intuition

 **Ziel des Tages:** Sensitivität entwickeln, feinstoffliche Schichten erkennen, Farben als Energie-Tool verstehen.

 **Samstag, 23. Mai 2026 – Schutz, Kraft & Transformation
(9:30 – 12:30 / 14:00 – 17:30)**

Thema: *Energie bewahren & transformieren*

Ziel: Energetische Stabilität, Schutz vor Fremdenergien und tiefe Transformation.

Vormittag:

- 9:30 – 10:30 | **Schutz vor toxischen und fremden Energien**
– Energetische Abgrenzung, innere Zentrierung, Schutzfelder aufbauen
- 10:30 – 11:30 | **Das elektrische & magnetische Selbst**
– Wie diese Kräfte im Körper wirken und harmonisiert werden können.
- 11:30 – 12:30 | **Übung: Energie halten in Kontakt mit anderen**
– Präsenz ohne Energieverlust – Grenzen als Kraftquelle.

Nachmittag:

- 14:00 – 15:30 | **Ursachen von energetischen Ungleichgewichten erkennen**
– Analyse: Wo verliere und gewinne ich Energie?
- 15:30 – 16:00 | Pause
- 16:00 – 17:30 | **Transformationsarbeit im elektromagnetischen Feld**
Vertiefende Movement Keys zum Wiederholen und Wohlfühlen für das Erfrischen, Aktivieren, Beruhigen und Reinigen der eigenen Aura
-

⚡ **Ziel des Tages:** Energie stabilisieren, Selbstschutz stärken, Werde dein eigener Energiemanager

🕒 **Sonntag, 24. Mai 2026 – Integration & bewusste Lebensgestaltung** (9:30 – 12:30 / 13:30 – 16:00)

Thema: *Bewusste Lebensgestaltung & Energiemedizin im Alltag*

Ziel: Erlerntes integrieren, Selbstheilung verstehen, Lebensenergie bewusst lenken.

Vormittag:

- 9:30 – 10:30 | **Einführung in die Energiemedizin | Selbstheilungsprozesse und -energien in deiner Aura fördern**
– Grundlagen, Wirkung im bioenergetischen Feld.
- 10:30 – 11:30 | **Übungen zum Stressabbau & Energieaufbau**
– Praktische Tools für Zuhause (Atem, Fokus, Mini-Meditationen).
- 11:30 – 12:30 | **Bewusste Lebensgestaltung im Energiefeld**
– Wie du dein Leben energetisch ausrichtest.

Nachmittag:

- 13:30 – 15:00 | **Integration & Manifestation deiner Erfahrungen**
– Qualitäten in deine Aura einladen. Electrobics Movement Keys.
- 15:00 – 16:00 | **Energieanker setzen & Abrunden**

🌸 **Ziel des Tages:** Ganzheitliche Integration. Bewusstes, stabiles Energiefeld – bereit für Alltag und Zukunft.
