

Was bedeutet für uns "Heiltempel"?

Der Tempel als irdisches Gebäude in, der der Mensch sich durch Rituale seines göttlichen Ursprungs bewusst wird. Diesen Tempel werden wir in uns, in der Gemeinschaft und in der uns umgebenden Natur kreieren oder wiederfinden. In den 4 Retreat-Tagen, geht es uns um eine Rückbesinnung auf das Wesentliche, um ein Erfahrungsfeld der Verbundenheit, der Liebe und des sich gegenseitigen Erinnerns, wer wir sind.

Einzel-Sessions, Beratungen, körperorientierte Selbsterfahrungsgruppen, radikale Kommunikationsübungen, Atemtherapie-Gruppen sowie stille und bewegte Meditationen werden uns dabei wirksam helfen, überkommene Konzepte (Denkstrukturen, Überzeugungen, Lebens-, Atem- und Verhaltensmuster) zu transformieren, um das zu kultivieren was uns ausmacht, wirklich lebendig im Hier und Jetzt zu sein.

Wer wir sind?

Roland, Malte und Franz haben sich durch eine Männer-gruppe kennengelernt und sind befreundet. Roland, Initiator des Heiltempel-Retreats, ist erfahrener Therapeut und Heilpraktiker, Malte und Franz gehen einen konsequenten Weg der heilsamen Individualisierung, der Nachhaltigkeit und der Suburbanisierung.

Was ist unser Angebot?

Wir vermitteln dir Erfahrungsfelder, bewährte und intensive Meditationsformen, Kommunikationsübungen, Massagegruppen, Körperarbeit und einen Atemtherapie-Workshop am Samstag. Ideal wäre es, wenn du dir die 4 Tage Zeit nehmen kannst, es ist aber auch möglich an einzelnen Tagen teilzunehmen oder auch nur zu Einzel-Sessions zu kommen, siehe persönliche Beschreibung;

Nähere Informationen findest du unter

www.atmedichfrei.de und ganz aktuell in unserem Öffentlichen **Telegram Kanal**: <https://t.me/heiltempelretreat>

Erfahrungsfelder des Retreats

Do. 14 bis 15:30 Uhr **Baummeditation** mit Franz
Do. 17 bis 18.30 Uhr **Kommunikations-Diade** mit Roland
Do. 20 bis 21.30 Uhr **Klang & Berührung** mit Malte
Fr. 8 - 9 Uhr **Bewusstseinsübung** mit Roland
Fr. 14 bis 15:30 Uhr **BewegungsMeditation** mit Malte
Fr. 17 - 18.30 Uhr **Kommunikations-Diade** mit Roland
Fr. 20 - 21.30 Uhr **"Lauschende Berührung"** mit Franz
Sa. 8 - 9 Uhr **Bewusstseinsübung**
Sa. 10 bis 21.30 Uhr **Atemtherapie-Workshop** mit Roland
So. 8 - 9 Uhr **Bewusstseinsübung**
So. 10 - 13 Uhr **Integration der Erfahrungen**
Ende nach dem gemeinsamen Mittagessen ca. 14 Uhr

"Atme Dich frei"

Atemtherapie Workshop im Rahmen des Retreats am Sa. 28. April 2022, 10 bis ca. 21.30 Uhr mit Roland
Weitere Infos und Anmeldung www.atmedichfrei.de

Wertschätzungs-Beitrag für die Retreat-Tage

für die 4 Tage insgesamt zwischen 360 € und 210 € oder Einzeltage: Donnerstag 70 € bis 40 €; Freitag 90 € bis 60 €; Samstag Atemtherapie Workshop 130 € bis 90,- € inklusive Morgenmeditation; Sonntag: 70 € bis 40 €; Einzelsessions, Übernachtung und Verpflegung werden je nach Bedarf abgerechnet; individuell vereinbart;

Übernachtung und Verpflegung

Die **Übernachtungen** sind im Gruppenraum für 15 € je Nacht möglich. Zwei kleine Zelte können aufgebaut werden. Im benachbarten Bauernhof steht noch ein Gästezimmer für 2 Leute zur Verfügung.

Verpflegung in Bio-Qualität: Frühstück 6 €, Mittag 12 € Abendessen 9 € bzw. Tagessatz 27,- €;

Wir freuen uns auf deine Teilnahme und deinen vitalen Beitrag am gesellschaftlichen Wertewandel.



Malte Langenheim

Seit etwa 2 Jahren baue ich nun schon an einer 6m Jurte und verwirkliche mir so step by step einen Lebensraum.

Ich möchte mich materiell auf das Wesentliche besinnen und im Einklang mit der Natur leben, um auch meiner inneren Natur näher zu kommen. Die "Regenbogenjurte" ist auch ein Ort für Begegnung - hier gebe ich meine Talente weiter, zu denen ich mich berufen fühle. Erfahre gerne mehr im öffentlichen Telegram-Kanal (Die Regenbogenjurte) <https://t.me/DieRegenbogenjurte>

Auf der Suche nach dem, was mich beruflich wirklich erfüllt, habe ich bereits unterschiedlichste Berufsfelder kennengelernt. Mein beruflicher Hintergrund ist: Fitnesstrainer, Sport- und Fitnesskaufmann, (Wald)Kindergärtner, Erlebnispädagogik, Energiearbeit nach "Hairzbalance".

Ich sehe mich dazu berufen, andere Menschen auf ihrer Lebensreise als Wegbegleiter und Impulsgeber Herz öffnend zur Seite zu stehen. Welche Erfahrungsfelder gebe ich in meiner Einzelarbeit weiter?

• **Selbsterfahrung in der Körper- und Energiearbeit**

Ich zeige dir praktisch erfahrbare Methoden, wie du dir selbst helfen kannst, bzw. wie du deinen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht bringst. Selbstmassage-Techniken, Balancieren mit Geist, Stimme, Bewegung, usw.

• **Aromaölmassage**

Du möchtest einfach mal abschalten und ganz bei dir ankommen? Gerne verwöhne ich dich mit wohltuenden Berührungen und Düften.

• **Ganzheitliches (Natur)Fitness- und Gesundheitstraining**

Du möchtest deinen Körper stärken und geschmeidig wie ein Leopard sein? Ich zeige dir funktionale Fitnessübungen und gebe dir Möglichkeiten an die Hand, wie du deinem Körper & Geist auf ganzheitlicher Weise was Gutes tun kannst.

Wertschätzungsbeitrag, Richtwert 80 € bis 50 € je 60 Min.

Ich freue mich auf unsere Begegnung. Namaste.

Kontakt: malte-bewegtes-sein@posteo.de
Mobil +49 157 56145157



Franz W. Witthöft

Ich lebe seit fast einem Jahr in einem Tipi und baue, so wie Malte, an einer 6m Jurte. Mit meinen gelebten Talenten möchte ich mir meinen Traumraum Jurte ins Leben holen. Ich verbringe gerne und regelmäßig Zeit in der Natur, wo ich mich auflade.

Ich freue mich über Dich und darauf dein Leben zu bereichern. Durch meine Erfahrung und mein Wissen möchte ich dir etwas Gutes tun.

Ich beschäftige mich mit Wildkräutern, die zu meinen Grundnahrungsmitteln gehören. Mich fasziniert es Auszüge zu machen, um Tinkturen, Salben und Cremes herzustellen.

Ich forsche mit Bewegung und entdecke gerne neue Möglichkeiten des Ausdrucks, dabei erde ich mich und komme ganz bei mir an.

Meine Leidenschaft ist die Berührung, das völlige aufgehen und hingeben in achtsamer Körperarbeit. Dabei ist die Osteopathie mein Leitfaden und inspiriert mich zum tieferen Verständnis für den Körper, Seele und Geist. Mein Angebot für Einzelarbeit:

• Wildkräuter -Wanderung

für den täglichen Bedarf an die Hand geben. Die Schönheit von Kraftorten näherbringen, als Ressource, als Möglichkeit zu Dir selbst zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

• Kreative Bewegung

Das innere Kind zu wecken und spielerisch durch Tierbewegungen deinen Handlungsraum zu erweitern und dich zugleich zu kräftigen.

• Massage

Ich freue mich Dich in einer Massage durch sanfte Berührung und Aufmerksamkeit, deinen Körper näher zu bringen und zu verstehen.



Wertschätzungsbeitrag, Richtwert 80 € bis 50 € je 60 Min.

Kontakt: wilhelmwitt@posteo.de



Roland G. Krügel

Atemtherapeut AFA®
Heilpraktiker

Mensch-Werdung und Potentialentfaltung sind zentrale Werte in meinem Leben und gleichzeitig Motivationsgrundlage für meine therapeutische Begleitung von Menschen. Das Bewusstsein über den Atem und die Mobilisierung der Heilkraft des Atems, begleiten mich schon seit über 40 Jahren. In der Essenz ist der Atem für mich göttliches Bewusstsein und allumfassende Liebe.

Unsere westliche Kultur mit all ihren "Werten" haben leider auch dazu geführt, dass der Menschen sich eher von dem entfernt hat, was ihn ausmacht. Wie können wir also individuell und kollektiv die menschliche Entfremdung erkennen und eine neue Qualität von "Selbst"-Bewusstsein und Lebendigkeit entfalten, auch was unsere soziale Kompetenz und Liebesfähigkeit angeht? Lass uns gemeinsam in diesem "Heiltempel" Retreat in die Antwort hinein leben.

• Atemtherapie-Behandlung

Atem- und Körperbewusstsein entwickeln, Entspannung und Vitalisierung erleben, die Heilkraft des Atems und der Stimme entfalten;

• Gesundheits- und Lebensberatung

Wie kann ich an meinen Lebensthemen in kreativer und potentialfördernder Weise wachsen? Was unterstützt meinen körperlichen und seelischen Heilungsprozess sowie meine (spirituelle) Persönlichkeitsentwicklung?

• Voice Dialogue

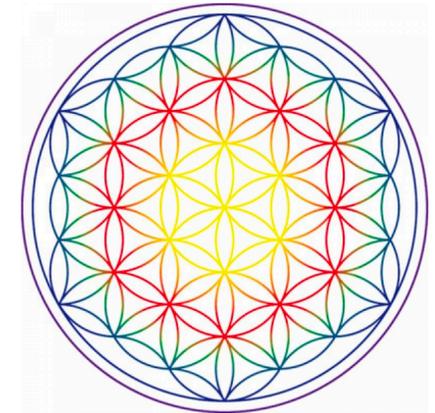
Krisenintervention - Entscheidungsfindung - Selbsterfahrung; Persönlichkeitsanteile kennenlernen und integrieren; Ichkräfte, Kommunikations- und Liebesfähigkeit stärken;

Wertschätzungsbeitrag, Richtwert 110 € bis 70 € je 60 Min.

(private Versicherungen übernehmen meist Heilpraktikerkosten)

Kontakt: info@atmedichfrei.de,

Tel. 089 82089710 oder 0177 2185163 (während dem Retreat)



"Heiltempel" Retreat

bei Bad Tölz 26. - 29. Mai 2022

mit

Roland G. Krügel

Atemtherapie, Voice Dialogue
Empathische Kommunikation

Malte Langenheim

Selbsterfahrung in der Körper- und Energiearbeit
Aromaölmassage
Ganzheitliches (Natur)Fitness- und Gesundheitstraining

Franz W. Witthöft

- Lauschende Berührung -
Thai Yoga mit Osteopathieelementen
Aromaölmassage

Praxis für Atemtherapie und Voice Dialogue

Holzstr. 4 @peace Zentrum, 80469 München
Tel. 089 82089710 info@atmedichfrei.de

www.atmedichfrei.de