

Auf wildsanften Pfaden der Kraft. Eine initiatische Reise durch die elementaren Qualitäten des Lebens.



Eine Reihe von fünf schamanischen Retreats für Frauen

5 Module a 3 Tage

jeweils Freitags, 14 Uhr bis Sonntags, 16 Uhr

mit Sina Lucia Kottmann und Daniela Benfer

Einstieg jederzeit möglich. Alle Retreats auch einzeln buchbar.

ORT: D-88285 Bodnegg, Wollmarshofen 10

Im naturnahen und wunderbar komfortablen "" bei Bodnegg öffnen wir mit dem schamanischen Retreatzyklus "Auf wildsanften Pfaden der Kraft" einen Kreis für Frauen, die sich bewusster in ihrem Potential erfahren wollen.

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, beginnen eine Reise zu den elementaren Energien des Lebens, wildlodernd, grenzenlos frei, buntgefiedert, baumstark, dem Leben vertrauend.

Wir erforschen die Welten in unserem **INNEN** und begreifen mit all unseren Sinnen kreativ die Qualitäten jedes einzelnen der fünf Elemente im **AUßEN**.

Wir tauchen in Räume ein, die außerhalb der Zeit liegen, reisen schamanisch, teilen und spiegeln das tiefinnerst Erlebte. Stille, Austausch und Zeremonien werden sich ebenso wie Tiefsinn und sinnlicher Genuss kraftvoll ergänzen.

In all dem findest DU nicht nur echte Nahrung für dein Herz, deine Seele, deinen Körper und deinen Geist, sondern auch wertvolle Werkzeuge, die du in deiner eigenen Natur-, Heil- oder Coachingarbeit anwenden kannst.

Die naturverbundene Weiterbildung setzt sich aus fünf aufeinander folgenden Retreats zusammen.

FLAMMENTANZ. Feuer. Wofür brenne ich? Welches Feuer flammt in mir?

16. - 18. November 2018

ERDENKRAFT. Erde. Worin fühle ich Erdung, Wurzelhalt und starken Stand?

22. - 24. März 2019

FALKENFLUG. Luft. Welche Vision treibt mich an? Worin fühle ich Flugkraft?

28. - 30. Juni 2019

MONDENHERZ. Wasser. Wo darf ich dem Fluss des Lebens vertrauen und loslassen?

Was bedeutet Heilung für mich?

13. - 15. September 2019

STERNENZAUBER. Äther. Wie bin ich mit Allem-Was-Ist, mit meiner Seelenkraft und Geistigen Führung verbunden?

29. November - 01. Dezember 2019

Jedes der fünf in sich geschlossenen Module ermöglicht es dir, lichtvolle Impulse in dein Leben zu holen. Sie sind alle auch einzeln buchbar.

Um dich selbst in der Tiefe aller elementaren Energien des Lebens zu erfahren, im Austausch mit anderen Frauen, die dein Erleben durch ihres vertiefen und erweitern, **empfehlen wir dir in jedem Fall, dich für den gesamten Prozess zu entscheiden.** Solltest du an einem der Module nicht teilnehmen können, steht dir dieses Modul im nachfolgenden Retreatzyklus offen.

Es wird eine tiefgehende Erfahrung für uns alle sein, in einem geschützten und auch sehr persönlichen Raum. Wir werden über die Dauer der geteilten Zeit vertrauter miteinander, und so kann jede einzelne Frau sich ganz authentisch und ungezwungen in den Kreis hineingeben.

Was dich erwartet

- Schamanische Praxis
- Individuelle Heilrituale
- Entscheidende Impulse für deine Selbstermächtigung auf deinem ganz eigenen Pfad der Kraft
- Übungen zur Verfeinerung deiner Wahrnehmung
- Natur-Solos (Medicinewalks)
- Körperarbeit und Präsenz
- Kreativer Ausdruck
- Zugänge zur Verbundenheit mit deiner eigenen Schönheit und inneren Weisheit, mit der Natur, mit deiner Geist-Seele-Präsenz und den feinstofflichen Anders-Welten
- ein intensives Eintauchen in die elementaren Kräfte des Lebens.





Bereit für eine besonders intensive Begegnung mit den Urkräften des Lebens, mit einem Feuerwerk weiblicher Qualitäten und mit der Lebendigkeit in und um dich?

Dann mache einen kraftvollen Schritt, melde dich an!

Begib dich auf deinen ganz eigenen wildsanften Pfad der Kraft, schmiege dich von Innen in deine Haut, um ganz bei dir anzukommen, betrete und erforsche deinen Herz-Raum und fühle dich gleichzeitig getragen von der Kraft, die im Kreis von Frauen ganz unterschiedlicher Couleur entsteht.

Willkommen im Hier und Jetzt,
willkommen im Kreis,
willkommen in deiner Kraft!

Wir freuen uns auf Dich!
Daniela & Sina

Retreat-Zeiten

Beginn jeweils freitags 14 Uhr, Ende sonntags ca. 16 Uhr.

Stelle dich auf lange Abende und evtl. auch auf Nachtprogramm ein.

Wir arbeiten je nach individuellen Bedürfnissen intuitiv mit den Teilnehmerinnen.

Teilnahmegebühr

pro Modul 290€, zzgl. Nebenkosten (130 - 150€ für Übernachtung, Verpflegung, Energiekosten) und ca. 20€ Materialkosten für die Kreativ-Parts.

Rabatt bei Buchung des gesamten Zyklus (alle 5 Module) und Sofortzahlung: 1350€ zzgl. Neben- und Materialkosten für jedes Modul

Kontakt und verbindliche Anmeldung bei

Sina Lucia Kottmann, info@erdlust.de, Tel +49 (0)157 75228063, www.erdlust.de

Daniela Benfer, daniela.benfer@online.de, Tel +49 (0)157 59479945,
<http://www.heartland-schamanismus.de>

Die einzelnen Module



FLAMMENTANZ. Feuer. Wofür brenne ich? Welches Feuer flammt in mir?

Flammentanz ist ein weiterer entscheidender Zündfunke für unseren feurigen Tanz durchs Rad der elementaren Kräfte des Lebens. Aus ihm heraus dürfen noch mehr Flammen entstehen, die uns auf unserer Reise wärmen, knisternde Feuer, an denen wir Helfern, Hütern und Krafttieren begegnen, der Weisheit unserer Ahnen/Ahninnen lauschen, still werden, lachen, uns unsere ganz eigenen Geschichten erzählen... und so vieles mehr.

Wenn wir uns an unser Feuer setzen, sind wir begleitet von der Kraft unserer Abstammungslinien: Seit Anbeginn der Zeit haben sich Generationen um Generationen von Frauen versammelt, um sich gegenseitig zu necken und zu tragen, zu bestärken, aufzuwecken, gemeinsam zu entspannen, zu wachsen und zu heilen. In der Fortsetzung dieser uralten Frauenfeuer wollen wir uns gegenseitig dazu ermutigen, die Stimme des Weiblichen auszudrücken, zu beten, zu danken und den freien Fluss von Emotionen wertzuschätzen.

Wir entdecken in diesem Modul das Feuerelement, seine Elementarwesen und vor allen Dingen das Feuer im eigenen Herzen.

Wofür brennst du? Welche Begeisterung flammt in dir? Welchen Schatz willst du dir wieder holen, um zu der Frau zu werden, als die du gedacht bist - machtvoll und frei? Dazu braucht es eine klare Intention. Was bist du bereit, jetzt loszulassen, weil es dich am Weitergehen hindert? Was möchte in dir neu entstehen? Hast du den Mut, ganz im Feuer zu stehen und die nächsten Schritte zu gehen auf deinem ganz eigenen Pfad der Kraft? Entzünde dein inneres Feuer!

Mit schamanischer Praxis, individueller Heilarbeit, rituellen Feuern, Sacred Songs, Geschichten, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Sonnen-Yoga, Trance-Dance, Kreativen Parts etc. entfachen wir das Feuer in uns und potenzieren unsere Erfahrungen im Kreis.



ERDENKRAFT. Erde. Worin fühle ich Erdung, Wurzelhalt und starken Stand?

In diesem Modul lassen wir uns in erster Linie auf echte, wohlige Erdung ein. Es geht darum, dass du deinen Körper, deinen Raum ganz bewohnst, und darum, dass du spürst, was es heißt, in deinem ureigenen Feld ganz zuhause zu sein. Ganz bei dir zu sein und deinen Raum zu fühlen, trägt dich aus Abhängigkeiten und Verlustängsten hinaus.

Seit jeher haben Schamanen, Seher und Heiler Praktiken weitergegeben, durch die wir die Magie unseres Körpers zur Transformation und Erweiterung unseres bewussten Seins nutzen können. Heute trägt auch die moderne Naturwissenschaft mit der Quantenphysik Wesentliches zum Verständnis der Intelligenz und Regenerationskraft des Körpers bei. Du wirst in diesem Modul Techniken kennenlernen, die dir helfen, die Weisheit und Magie deines physischen Körpers und deiner energetischen Körper selbst zu erfahren. Wir werden miteinander Tore öffnen zu neuem Terrain in einem bekanntem Land. Wir werden uns gegenseitig dazu ermuntern, durch diese Tore hindurchzugehen, um uns in magischen Räumen wiederzufinden, in denen wir unsere wahre Schönheit erkennen und spüren, wie aus Hingabe die Kraft der Verbundenheit entsteht. Wir arbeiten mit all dem, was wir in den vorhergehenden Modulen als wertvolle Werkzeuge kennen gelernt haben. Und wir werden Samen pflanzen, den Puls der Erde fühlen, unsere eigenen Wurzeln in sie hinein versenken. Wir werden mit der Großen Mutter atmen, sie segnen, und uns. Wir werden Pflanzenfreunde kennenlernen und mit unseren Händen Lehmerde zu Kraftgegenständen formen. Fuß- und Handmassagen, Tanz, Yoga und Körperarbeit und der ganz sinnliche Genuss achtsam zubereiteter Köstlichkeiten aus der Wildpflanzenküche werden uns beleben. Wir werden dem Raunen der Bäume zuhören, ihnen unsere Geschichten zuflüstern, in einer indianischen Zeremonie des Blühenden Baumes und in Andersweltreisen Antworten auf Fragen finden wie: Worin finde ich Halt? Wo hinein kann ich mich fallen lassen, entspannen? Was schenkt mir ein Gefühl von Ankommen und Zuhause-Sein? Was bedeutet Integrität für mich?

„Die irdische Anziehungskraft, die uns am Boden hält, war einst bekannt als Eros, das liebende Sehnen unseres Körpers nach dem größeren Körper der Erde und nach der Erde in uns. Die alte Verwandtschaft zwischen Gravitation und Anziehungskraft wird uns vielleicht wieder deutlich, wenn wir sagen, wir haben uns verliebt (engl. we have fallen in love).“ (David Abram)



FALKENFLUG. Luft. Welche Vision treibt mich an? Worin fühle ich Flugkraft?

Der Falke ist impulsiv und wendig. Er ist ein Träger des Lichts und der Sonnenenergie. Er ist achtsamer Beobachter, ein wacher, blitzschneller Jäger - absolut präsent im Jetzt. Er lehrt uns vitale Lebendigkeit und stürzt sich auf das, was nicht mehr ins Feld gehört, eliminiert Fremdenergien. Es sind *zwei* Schwingen, die den Falken tragen. Auch wir haben zwei: unser Herz und unser Verstand. Wenn wir eine dieser beiden Schwingen vernachlässigen, drehen wir uns im Kreis, sind aus dem Gleichgewicht gekommen und willigen allzu schnell ein, zu kriechen anstatt zu fliegen. Wahre Weisheit ist es, wenn der Verstand lernt, die Weisheit des Herzens zu achten. Nur so sind wir dazu in der Lage, unsere innere Unermesslichkeit wahrzunehmen.

Wir werden über unsere Träume, unsere Visionen reflektieren - und ihnen im Herzen nachspüren. Was wagst du zu träumen? Welche Vision treibt dich an? Welche Energien halten dich davon ab, weil du ihnen - bewusst oder unbewusst - den Raum dazu gibst? Welche bestärken dich in deinen Zielen? Worin fühlst du Begeisterung, Inspiration und kindliches Vertrauen? Kennst du deinen Klang, das Lied deiner Seele? Weißt du um die Kraft des Betens, der Intention und der Selbstverpflichtung?

Wir werden mit den Winden über die Landschaft streichen, barfuß durch die Lüfte reiten, die Vogelperspektive auf die Dinge wagen, um die Zusammenhänge in unseren Leben zu erkennen. Atem-Forschen, Klangmeditationen & Soundhealing, Tönen, Singen, den Vögeln lauschen, unser Gefieder putzen, frischen Wind in unser Sein einladen, uns ausrichten, abheben, in die Balance kommen, segeln...

Die Heilige Indianische Pfeife, die Praxis des Traumrats, ein längerer Naturgang (und wenn gewollt auch eine Nacht alleine draußen in der Natur), Räuchern und Kreatives mit Federn etc. werden ebenso Teil des Retreats sein wie unsere Andersweltreisen und achtsame Körperpraxis.

Du bist mit Flügeln geboren. Also lerne, sie zu nutzen und fliege! (Rumi)



MONDENHERZ. Wasser. Wo darf ich dem Fluss des Lebens vertrauen und loslassen? Was bedeutet Heilung für mich?

Die Mondin ist die Göttin der Nacht. Sie vereint Schatten und Licht in sich. Sie ist zeitlose Zeitgeberin und Wandelkraft. Viele indigene Gesellschaften verehren sie als den essentiellen Ausdruck des weiblichen Prinzips in der männlich-weiblichen Polarität des irdischen Lebens. Sie war und ist den Menschen Spiegel der Zeit, des Lebens, der Welt, die Große Himmelsmutter. Die Mondin beschreibt sichtbar das Mysterium ewiger Wiedergeburt. Wir Frauen haben in unserer Körperlichkeit und unserer weiblichen Mystik einen ganz besonderen Zugang zu ihr und verehren sie seit alten Zeiten in dreifacher Gestalt: als die weiße Mädchengöttin mit dem silbernen Bogen (zunehmende Mondsichel), als die rote Frauengöttin, die Land und Meer fruchtbar macht (Vollmond) und als schwarze Greisingöttin, die das Schicksal bringt (abnehmende Mondsichel und Schwarzmond).

Während dieses Moduls öffnet sich für dich im naturnahen "Heartland" ein Raum der Ruhe und Heilung, um mit all deinen Sinnen deine Herzlandschaft zu erforschen, deiner Herzenskriegerin zu begegnen und gemeinsam mit ihr um dein loderndes Herzfeuer zu tanzen.

Impulse, um dich mit den Wandel-Qualitäten deiner Weiblichkeit zu beschäftigen, Einsichten, Lust am weiblichen Sein findest du streunend, spielend, staunend in der Natur. Wir suchen die Nähe zu Wasser, tauchen ab, werfen uns mitten hinein in den Flow des Lebens.

Tiefgehende schamanischen Heilsitzungen werden dir dabei helfen, Erlebtes zu integrieren und weisen dir den Weg für weitere Schritte auf deinem ganz eigenen wildsanften Pfad der Kraft. In Geschichten und dem Spiegel deiner eigenen Heldinnenreisen wird manches auf tiefer Ebene verstanden. Soul Songs machen das Herz weit, Körperarbeit und kreativer Ausdruck helfen dir, dich gut zu erden. Sanftmut, Stille und Zeremonien werden sich kraftvoll verbinden mit Wild-Sein, Lachen und kessem Genuss.



STERNENZAUBER. Äther. Wie bin ich mit Allem-Was-Ist, mit meiner Seelenkraft und Geistigen Führung verbunden?

Wenn du einatmest, atmest du das Ausatmen aller derer und dessen ein, das atmet. Wenn du ausatmest, gibst du deinen Atem in den Äther. Durch deinen Lebensodem, stehst du in einem ständigen Kontakt mit dem All, dem Universum. Ein feines Netz aus Lebendigkeit und der Lust am Sein verbindet alles Leben auf unserem Blauen Planeten Erde. Wir Menschen sind entwicklungsgeschichtlich die jüngsten Lebewesen auf ihm. Unsere älteren "Geschwister" (Steine, Pflanzen, Tiere), die Elemente und die Natur und die sie belebenden feinstofflichen (Elementar-/Natur-)Wesen haben uns viel zu erzählen. Wir dürfen lernen, ihnen zuzuhören, uns für ihre Botschaften zu öffnen, bewusst in Kontakt zu gehen. Wir alle wachsen miteinander in diesem kosmischen Experiment, das sich Existenz nennt. Wir alle sind aus Sternenstaub gemacht, inmitten eines Meers aus fliegenden Himmelskörpern in den Weiten unserer Galaxie.

Jeder Mensch besitzt ein ätherisches Doppel. Es ist die energetische Gleichform deines derzeitigen physischen Körpers und die feinstoffliche Verbindung zwischen deinem erdverbundenen Körper und deinem Höheren Selbst, deiner Individualität auf einer höheren Ebene - sozusagen dein "schamanischer Körper".

Während des 3 Tages-Retreats *Sternenzauber* fühlen wir diesen feinen und essentiellen Verbindungen nach, die uns als Menschen zwischen Erde und Himmel verorten. Wir werden gemeinsam sowohl unsere Verbindung zu Mutter Erde, als auch zu Vater Himmel und zur Quelle allen Seins - der Sonne der Sonnen hinter der Sonne - stärken.

In schamanischen Reisen und Meditation, in Bewegung und Körperarbeit, in Wahrnehmungsübungen und Naturritualen, in der sensitiven Berührung und intuitiven Kommunikation mit Wildpflanzen, Bäumen, Steinen, intuitivem Schreiben und vielem mehr werden wir unsere (Hell-)Sinne schulen, unsere Präsenz ganz in die Gegenwart holen und uns von den feinstofflichen Welten berühren lassen.

Du bist ein Wunder, das sich im Tanz von abermillionen von Partikeln zeigt - und gleichzeitig weit darüber hinausreicht! Bist du bereit, über deinen Ätherkörper mit deiner Seelenpräsenz in Kontakt zu gehen, die Wahrnehmung deines Bewusst-Seins zu weiten und sowohl dein Leben als auch das "kosmische Makeup" schöpferisch mitzugestalten? Bereit zum Spiel mit der Unendlichkeit? Bereit zum Sternen-Zaubern?

Wild Woman - one with the Earth and the Sky!