



GEH RAUS &
FINDE DEIN INNERES GOLD

01. – 10. AUG. 2024

IM ALLGÄU

MIT SINA LUCIA KOTTMANN
& PETER WEIDMANN

VISIONS
SUCHE

A person wearing a dark hoodie is seen from behind, standing in a dense forest. The sun is shining brightly from the top center, creating a strong lens flare and illuminating the scene. The trees are tall and thin, with sunlight filtering through the canopy, creating a dappled light effect on the forest floor. The overall mood is serene and natural.

10 TAGE IN DER NATUR



AM PULS DEINER KRAFT



LAUSCHE DEM LEBEN & SPÜRE IN DIR: WAS IST WESENTLICH?

Was ist meine VISION eines erfüllten Lebens?

Wofür brennt mein inneres Feuer?

Was brauche ich, um mich stark & verbunden
zu fühlen?

Was habe ich der Welt zu geben?



A close-up photograph of a butterfly wing, showing intricate patterns of brown, black, and yellow. A prominent circular pattern with a yellow border and a black center is visible on the left side. The wing's texture and fine details are clearly visible.

ERKENNE DICH
SELBST
IM SPIEGEL
DER NATUR

Vielleicht hast du eine Krise hinter dir, du willst dich einer Herausforderung stellen, Kraft tanken, besser verstehen, was dich ausmacht und was du brauchst? Erkennen, welches die nächsten Schritte sind auf deinem Weg? Oder dich echt und lebendig fühlen?

Deine Vision-Quest kann einen bereits geschehenen **inneren und äußeren Wandel bekräftigen oder vorbereiten.**

Du kannst sie erleben wie **eine Initiation in ein erweitertes Feld deiner Präsenz.**

Präsenz ist Freude. Innere Weite.
Handlungsmöglichkeit.

Das Sein im Kreis mit anderen während der Vor- und Nachbereitungszeit, das gemeinsame Bezeugen des Erlebten und das Eintauchen in die rituellen Räume intensivieren deine eigenen Erkenntnisprozesse.

Nach den 10 Tagen wirst du stärker, innerlich klarer und mit geweitetem Herzen in deinen Alltag zurückkehren.

Willkommen in deiner Kraft!

Inhaltlich angeleitet, achtsam vorbereitet und rituell geführt erlebst du ganz bewusst einen intensiven **10-tägigen Selbst-Findungs-Prozess im lebendigen Spiegel der Natur.**

Dieser Prozess ist nicht nur ein Geschenk an dich selbst, sondern auch an das Leben. Denn deine Kraft wirkt auf alles zurück.

Von den zehn Tagen wirst du **vier Tage und vier Nächte fastend allein** in der beredten Stille der heimischen Wildnis verbringen. Es ist der Höhepunkt der Auszeit, in der du dich tief (wieder-)verbindest mit deiner Lebendigkeit.

**Atemzug für Atemzug echter.
Schicht um Schicht freier.**

Was du in dir erspüren willst, ist die Vision deines höchsten Selbst für dein Leben. Blickst du in den - wertfreien - Spiegel der Natur, erkennst du sowohl deine Licht-, als auch deine Schattenseiten. **Dein Dunkel und dein Gold.** Und ganz besonders **dein Potential**, deine Schatten zu durchdringen, um dein Gold zu leben.

Das sind wichtige Schritte auf dem Weg der Heilung im Sinne von Ganz-Werdung, Balance und natürlicher Entfaltung.



**"GEH IN DIE WILDNIS,
SEGNE DICH SELBST
UND ERFAHRE,
WAS GETAN WERDEN MUSS."
(MEREDITH LITTLE & STEVEN FOSTER)**

IN EINER VISIONSSUCHE NÄHERST DU DICH...

- deiner eigenen Mitte, deiner Essenz, dem, was wesentlich ist
- deiner Angst und der tiefen Liebe / dem Vertrauen jenseits der Angst. Dort willst du hin
- den Urkräften des Lebens (den Elementen), in der Natur und in dir selbst
- dem, was dich ganz persönlich auszeichnet. Dem, was dir gegeben ist und was du der Welt schenken willst. Deiner Gabe. Du kannst sie in dir selbst klarer erkennen und dich für sie öffnen.

DU FINDEST

- **Klarheit, Orientierung und Stärke**
- Und immer wieder die **Verbundenheit**. Mit der Natur. Mit dir selbst. Mit dem Leben. Mit Spirit / der Geistigen Welt. Mit deinen persönlichen Helfern deiner natürlichen Intuition und dem, was dich trägt.



**DIE ZIVILISATORISCHE SCHICHT,
DIE DICH VON DEINER EIGENEN
INNEREN WILDNATUR TRENNT,
IST NICHT DICKER ALS EIN PAAR TAGE.**

DEIN PROZESS

... beginnt mit einem **eintägigen Medicine-Walk**, einem rituellen Naturgang, **im Vorfeld** (einige Monate oder Wochen vorher). Das ist der bewusste Beginn deiner Vorbereitung der Vision-Quest / Wild-Zeit. Hier klärst du **deine Absicht**. Ich begleite dich bei deinem Start.

Die **10 Tage der Visionssuche** folgen dem zeitlosen Schema eines in allen naturverbundenen Kulturen gelebten **Übergangs-Rituals**

- 1) Loslösung vom Alten
- 2) Schwellenzeit im heiligen Raum der Anderswelt
- 3) Integration der neu erworbenen Kraft in die alltägliche Wirklichkeit

Tag 1, 2 und 3: Phase der Loslösung, im Basislager
Du verabschiedest dich von Altem und bereitest dich auf Neues vor; hier geht es um (Selbst-)Reflektion, deine Standortbestimmung und ein Hineinsinken in eine achtsame und tiefer reichende Begegnung mit dir selbst und mit der Natur. Körper, Seele und Geist stellen sich darauf ein.

Tag 4, 5, 6 und 7: SCHWELLENZEIT: 4 Tage & 4 Nächte fastend alleine in freier Natur, mit minimalem Gepäck, Plane/Tarp

Du begibst dich bewusst in den Schoß der Erde. Zeit für Hingabe, Häutung & Neugeburt zwischen den Welten. Zeit des Übergangs, "betwixt and between". Hier findest du einen weiten Raum, der Stimme der Erde, deiner Seele und dem Großen Geheimnis des Lebens zu lauschen, das in allem pulsiert. Diese Zeit ist eine Solo-Zeit. Und doch wirst du erleben: Du bist alles andere als allein.

Tag 8, 9 und 10: Phase der Integration, im Basislager
Als gereinigter und erneuerter Mensch kehrst du mit dem Sonnenaufgang des 8. Tages zurück, um zu erzählen, zu würdigen und zu vertiefen, was du während deiner Draußen-Zeit erlebt hast. Du erzählst deine Geschichte. Sie wird bezeugt und dir wiederum achtsam gespiegelt. So wird noch deutlicher, welches GOLD in dir liegt: deine Gaben und dein Platz im Netz des Großen Ganzen.





ZEREMONIEN UND RITUALE

während der 10 Tage sind
Tore in deine erweiterte Kraft

- ☯ Rauchsegnung, rituelle Einladung der Kräfte der sieben heiligen Richtungen
- ☯ Teachings und Rituale zum Medizinrad, dem Großen Kreis des Lebens
- ☯ rituelle Redekreise
- ☯ Naturrituale und Übungen zur Selbsterfahrung und Wahrnehmungsschulung
- ☯ Schwitzhütte
- ☯ Heilige Pfeife
- ☯ etc.

Besonders tief und nachhaltig sind Wandelprozesse, wenn sie mit prozessorientierter Körperarbeit begleitet werden.

Daher sind für dich im Vor- oder Nachfeld der 10 Tage **optional zusätzlich mehrstündige Lomi Lomi Massagen bei mir buchbar** (in der Solo-Visionssuche sind sie inbegriffen).

Die Lomi Lomi ist eine energetische Ganzkörper-Massage nach hawaiianischer Tradition. Sie kann deinen Prozess kraftvoll einleiten und abschließen. In ihr sprechen Körper und Seele. Wir spüren innere Blockaden auf und öffnen dein System dafür, zu fühlen, anzunehmen und tief zu entspannen.

Altes kann freigegeben werden. Und du stellst dich energetisch und spirituell auf Empfangsbereitschaft ein.

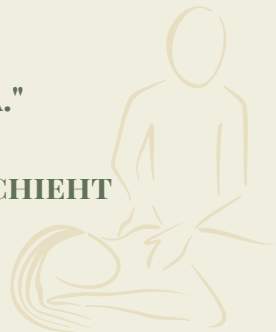
Nur was wir wirklich fühlen, können wir auch bewegen.

Im Nachfeld der Vision-Quest kann das Erlebte in einer Lomi Session tief in deine Zellen integriert und bekräftigt werden.

"UA OLA LOKO I KE ALOHA."

(HAWAIIANISCH:

**WACHSTUM UND HEILUNG GESCHIEHT
IM INNEN. AUS LIEBE.**







**"WIR SIND GEKOMMEN,
UM GETANZT ZU WERDEN.
NICHT DEN HÜBSCHEN SIEH-MICH-
NIMM-MICH TANZ, SONDERN DEN
MIT DEN KLAUEN ZURÜCK IN DEN
BAUCH DES HEILIGEN, DEN
SINNLICH-ANIMALISCHEN TANZ, DEN
LÖS UNS VOM PANZER, GIB UNS DIE
FLÜGEL ZURÜCK, DEN SCHÄRF UNSRE
KRALLEN UND ZUNGEN TANZ, DEN
SCHUPP TOTE ZELLEN AB UND
SCHLÜPF IN DIE LEUCHTENDE HAUT
DER LIEBE TANZ."**

(ORIAH MOUNTAIN DREAMER)



TERMIN: Do, 01. - Sa, 10.August 2024

bzw. bei Solo-Visionszeiten auf Anfrage

www.erdlust.de

ORT: Allgäu, Umgebung von Kempten

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Bewerbung und ausführliches Gespräch im Vorfeld
- geistige und körperliche Fitness, d.h. auch keine Medikation oder Suchtthemen)
- ein eintägiger Medicine Walk (Medizinwanderung) mit mir zur Klärung der mit der Visionssuche verbundenen Intention (150€ falls er solo stattfindet; ab 2 Teilnehmern: 90€; kann gegebenenfalls auch selbständig gemacht und online (per Zoom) besprochen werden)
- Ausfüllen eines Fragebogens & der Anmeldung

Die Anmeldung ist wirksam mit einer Anzahlung von 300€. Bei einer Absage 1 Monat oder später vor Beginn der Visionssuche wird dieser Betrag einbehalten.

maximale Teilnehmerzahl: acht

zusätzliche Informationen schicke ich nach der Anmeldung zu: Packliste, Literaturliste, Hinweise zur Vorbereitung inklusive **Medicinewalk** etc.

SEMINARGEBÜHR, INKLUSIVE ENERGIEKOSTEN

als Solo-Visionssuche: 2.590€

ganz individuell für dich, so haben wir viel Zeit und die Vor- und Nachbereitungszeiten werden zu einer sehr persönlichen prozessorientierten Begleitung.

Mehrstündige **Lomis** sind hier während der 10 Tage **inklusive**.

Bei mehreren Teilnehmern

bei 2 Teilnehmern: 1.590€ / Teilnehmer

ab 3 Teilnehmern: 1.090€

ab 6 Teilnehmern: 790€

zuzüglich Nebenkosten

für Verpflegung und Unterkunft: 310€ / Teilnehmer

Vegetarische Kost in Bio-Qualität (über

Unverträglichkeiten oder vegane Wünsche bitte vorab informieren) während der 6 Tage im Basislager,

Übernachtung im eigenen Zelt oder Leihzelt vor Ort, während der Visionssuche dann unter dem Tarp am ausgewählten Ort in der Natur.



TEILNEHMERSTIMMEN



||

Sina begleitet wie sanft fließendes Wasser. Gefühlvoll erspürt sie die individuellen Bedürfnisse und webt sie ein in einen Teppich aus guter Medizin für Körper, Geist und Seele. Mit Humor und Leichtigkeit hat sie mich in eine kraftvolle und klare Vision eines Lebens in Verbundenheit begleitet. Die Mischung aus Nähe und Weite, aus Struktur und Freiheit und aus kraftvoller Sanftheit sowie ihr einzigartiges Gespür für den Moment sind die Zutaten, von denen ich mich immer wieder in meinem Herzen berührt fühle.
(Tobias F., 33 Jahre, Produktmanager in einem internationalen Unternehmen)



||

Ich konnte mich wunderbar fallen lassen, fühlen und sein. Sina inspiriert mich. Ich lausche gerne ihrer Stimme, ihren Worten und sauge sie auf wie ein Schwamm. Ich konnte alten Ballast freigeben und bin zugleich reichlich beschenkt worden. All die Schätze nehme ich mit, um sie in mein Herz und meinen Weg zu integrieren.
(Clarisse S., Brasilianerin, 40 Jahre, Mutter von 4 Kindern)



||

Eine Zeit voller Leichtigkeit, Tiefe und Intensität. Dass Sina jeweils nur das preis gegeben hat, was gerade als nächstes anstand, hat mir weiten Raum gelassen für das Sammeln eigener Erfahrungen. In meinem Erfahren hat sie mich gekonnt aufgefangen und mich bei der Integration dieser Erfahrungen begleitet. Sie gibt immer alles. In all ihrer Präsenz. Sie ist eine begnadete Geschichtenerzählerin. Die Verpflegung vor und nach der 4-tägigen Solozeit war megagenial. Und die beiden Schwitzhütten voller besonderer Energie und Kraft. Ich bin voller Dankbarkeit für diese naturnahe, heilsame Zeit.
(Stefan M., 50 Jahre, IT Branche, vielfacher Vater)

A woman with long dark hair, wearing a red strapless dress, is shown in profile from the chest up. She is holding a large, round, light-brown drum with a wooden frame and a drumhead. The background is a soft-focus outdoor scene with a blue sky and greenery. A large, golden-yellow circle is overlaid on the lower half of the image, containing text.

ICH FREUE MICH
AUF DICH.

Gina Lucia Kottmann

Greiters 352, 87764 Legau

Tel +49-8330-2319959, Mobil +49-1577-5228063

info@erdlust.de, www.erdlust.de



www.ERDLUST.DE