

Retreats und Auszeiten

Halt an, wo laufst du hin,
der Himmel liegt in dir;
suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.

Angelus Silesius (17. Jhdt.)

Auf Hof Leesthal haben Sie die Möglichkeit Retreats oder Auszeiten zu machen und dabei ganz individuell begleitet zu werden.

Was ist ein Retreat?

Retreat bedeutet auf Englisch Rückzug und meint sinngemäß einen Rückzug aus dem Alltag.

Das Wort wird meist in spirituellen Zusammenhängen benutzt, als Gelegenheit zur Selbsterforschung oder zum ungestörten Praktizieren. Eine Auszeit hingegen meint einfach eine Zeit ohne Alltag, aber vielleicht zum Bedenken von Lebensproblemen. Wir bieten beides an und begleiten Sie sowohl im spirituellen als auch im persönlichen Bereich. Und dies ungebunden an eine Konfession oder Ideologie.

Wie sieht die Retreatbegleitung konkret aus?

Wir treffen uns zu Beginn des Retreats, lernen uns kennen und entwickeln ein Gefühl für die Thematik und den Ablauf. Die Begleitung beträgt pro begleiteten Tag ca. 1 1/4 Stunden. Bis auf die Treffen können Sie Ihren Tag nach Ihren Vorstellungen gestalten. Die Begleitung durch Erik Nagel bezieht sich im wesentlichen auf spirituelle und psychologische Fragestellungen. Die durch Alexa Rüdel auf psychologische und körperbezogene Themen.



Was ist ein guter Zeitpunkt für ein Retreat oder eine Auszeit? Ausgangspunkt kann jede Situation sein. Viele kommen nach Hof Leesthal in krisenhaften Zeiten, in der etwas Altes nicht mehr trägt, ein neuer Boden aber noch nicht gefunden ist. Manche möchten sich über eine Thematik in ihrem Leben klarer werden. Andere suchen etwas Ruhe vor dem Sturm des Alltags und möchten einfach nur "zu sich kommen". Oder ungestört in tiefe Konzentration gehen. Da bei uns sowohl spirituelle als auch persönliche Anlässe willkommen sind, wird letztlich Ihre "innere Stimme" Ihnen sagen, ob es ein guter Zeitpunkt für eine Auszeit auf Hof Leesthal ist.

Wozu ist ein Retreat gut? Ein Retreat verbindet einen mit den eigenen tiefen Strömungen. Wenn man wieder Verbindung mit den tiefen Sehnsüchten, Erfahrungen und Zielen aufnimmt, klärt sich auch vieles für den Alltag oder ändert sich die Ausrichtung. Man steht dann wieder auf einem festeren Fundament. Die festeste Verankerung entsteht, wenn man in dem Retreat wieder den Anschluss an "das Göttliche" findet. Auf einer anderen Ebene kann ein Retreat körperlich und geistig zur Entspannung führen, Überlastungssituationen abmildern und dem Burn- Out vorbeugen.

Retreatbegleitung

Erik Nagel

Ich bin Begleiter auf dem Inneren Weg. Ausgebildet bin ich in Gestalt- und Musiktherapie sowie in prozessorientierter Psychologie. Mein tiefstes Anliegen ist der spirituelle Weg mit einer langjährigen Lehrzeit bei Meistern unterschiedlicher Traditionen. Ursprünglich war ich als Jurist tätig. Seit 1991 begleite ich Einzelne und Gruppen auf ihrem Entwicklungsweg. Seit 2000 bauen wir das Seminar- und Retreatzentrum Hof Leesthal auf.



Alexa Rüdel

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körpertherapeutin, Traumatherapeutin (Somatic Experiencing) und Feldenkrais- Lehrerin. Weitere Ausbildungen in Phänomenologischer Psychotherapie und Sharing Movement (Freie Bewegung). In meine Arbeit integriere ich auch die Konzentrative Bewegungstherapie. 10jährige Klinik-tätigkeit in Psychiatrie und Psychosomatik sowie in eigener Praxis.

Weitere Informationen zu uns finden Sie unter www.hofleesthal.de. Dort finden Sie auch unsere weiteren Angebote.

Der Ort

Hof Leesthal ist ein wunderschönes Bauernhaus, das inmitten von Wiesen und Wäldern in einer sanften Hügellandschaft eingebettet liegt. Er hat ein



großes Hofgrundstück mit umfriedetem Innenhof. Auch ein Schwitz-hüttenplatz und eine Wiese mit Bachlauf gehören dazu. Das Haus ist sehr geräumig, baubiologisch renoviert und



liebepoll mit natürlichen Materialien eingerichtet. Es gibt 5 Zimmer, die bei Retreats und Auszeiten grundsätzlich als Einzelzimmer belegt werden.

Außerdem gibt es noch einen Kamin, eine kleine spirituelle Bibliothek und eine gemütliche Sitzecke. Die Verpflegung bei Retreats und Auszeiten besteht aus einer Halbpension, die den ganzen Tag abdeckt. Es gibt ein reichhaltiges Frühstück und eine warme Abendmahlzeit. Tagsüber stehen Obst, Müsli, Brot, Aufstriche etc. zur Verfügung. Die Mahlzeiten sind alle ökologisch-vegetarisch.

Vom Haus aus können Sie Spaziergänge und Wanderungen in alle Himmelsrichtungen unternehmen. Thermalbad, Sauna und kulturell interessante Orte befinden sich in der näheren Umgebung.

Preise

Zimmer 28 €

Halbpension 28 €

Begleitung 50 - 70 € (Selbsteinschätzung)
(ca. 75 min.)

Zimmerpreis für eine Woche 170 €, für einen Monat 510 €.

Im Preis sind enthalten: Einzelzimmer, Bettwäsche, Handtücher, Nutzung der Gästeküche, Endreinigung,

Gästen, die keine Begleitung wünschen, berechnen wir 10 €/ Tag zusätzlich als Hauspauschale.

Es ist uns daran gelegen, dass jeder die Retreatmöglichkeiten nutzen kann, dem dies ein inneres Anliegen ist. In begründeten Fällen ist daher in gegenseitiger Absprache ein Preisnachlass möglich.

Hof Leesthal
Leesthal Nr. 1
21368 Dahlenburg
Tel.: 05851 602901

Mail: info@hofleesthal.de
Home: www.hofleesthal.de

Retreats und Auszeiten auf Hof Leesthal



Ein Ort der Stille und der Kreativität