

# Retreat- Wochen Mai und September im Po-Delta

## An- und Abreise

**Anreise: Samstag oder Sonntag** im Verlaufe des Tages (beachte die Daten in der Ausschreibung)

**Abreise:** Samstag oder Sonntag nach dem Frühstück (beachte die Daten in der Ausschreibung)

## Kurstage und Zeiten

**Mai:** Montagabend ab 18.30 – Freitag 12h (beachte Kurszeiten in der Ausschreibung)

**September:** Mo – Fr 9h – 12.30 jeweils mit anschließendem Mittagessen

**Für September gilt:** Nachmittage und Abende zur freien Verfügung. Es ist möglich auch abends im Agriturismo zu essen. Dies kann jeweils am Morgen der Gastgeberin Lucia gemeldet werden.

## Kursinhalte

Beachte die Ausschreibungen der jeweiligen Retreat-Wochen auf meiner Homepage [www.susannafinotello.com](http://www.susannafinotello.com)

## Ziel der Retreat - Wochen

Über die Kursinhalte trittst du in Kontakt zu deiner Seele. Du nährst dich schrittweise deinem innersten Kern. Du nimmst dir Zeit, dich mit dir selbst zu verbinden, deine innere Stimme besser wahrzunehmen, die Welt auch mal mit anderen Augen zu betrachten, Stille als wohltuend zu erfahren, zu lachen, Freude am Leben zu haben!

## Empfehlung

Die Reise zu sich selbst ist sowohl zart, als auch kraftvoll. Jede Person wählt für sich selbst, wie sehr sie sich dieser Reise hingeben möchte. Für ein optimales Wohlbefinden bedarf es während dieser Zeit besonderer Achtsamkeit für sich selbst! ***Darum empfehle ich dir, in dieser Woche, genügend zu ruhen, auf Alkohol zu verzichten und viel Wasser zu trinken.***

**Kursmaterial:** bequeme Kleidung, Schreibzeug, Wasser