

15 Tage Ägypten - Retreat

ERWECKUNG & HEILUNG

Die schönste Liebe



Wir sind Katja & Oliver, und im Namen der schönsten Liebe dienen wir dem Leben mit allem was wir sind und können. Als *Yoga-Lehrer, Energetiker, tantrisch- und schamanisch-Wirkende, eingespielt in rituellen und zeremoniellen Feldern* und vor allem als *stark liebendes Paar* begleiten wir uns im Kreis der Gemeinschaft - in und durch erweckende und heilsame Zeiten.

Wir freuen uns von Herzen so sehr auf unser **1. gemeinsames Retreat**, auf die **ägyptische Wärme** und die **gemeinsamen Entwicklungen** auf dem Weg ins Ganz-Werden unseres Mensch-Seins.

Die schönste Liebe zeigt uns was durch uns auf diese Welt kommen soll - das verkörpern wir gemeinsam in diesem Retreat.

Für uns und unsere Beziehungen.
AHO!

Dieses Retreat folgt einem **klaren inneren Weg**:

Ankommen - Öffnen - Vertiefen - Transformation - Integration - Verkörperung

Mit **Hinweisen zum energetischen Aufbau** unserer Reise.

Morgens: Meditation → Atem → Körper

Mittags: Kreise / Prozesse / Einführungen

Abends: Ritual - Musik - Begegnung

10:00 Uhr Frühstück - Mittags gesunden Snacks - 19:00 Uhr Abendessen

Unterkunft und 2 Mahlzeiten/Tag für 2 Wochen: 450€

Retreat-Leitung von O&K läuft unter dem Prinzip: Give from Your Heart

TAG 1 02.02.	ANKUNFT individuelles Einchecken	herzliches Empfangen Meer & Ruhe 19:00 Abendessen 21:00 zartes Ankommen → Entspannung & Kennenlernen

TAG 2 03.02.	<p>ERÖFFNUNG DES HEILIGEN RAUMES</p> <p>Bewusstsein als Gruppe öffnen - Ankommen in gemeinsamen Feld</p>	<p>08:00 sanftes Yoga</p> <p>10:00 Frühstück</p> <p>13:00 Willkommenskreis → Gruppenfindung & Programm vorstellen → energetisches Öffnen des Feldes</p> <p>19:00 Abendessen</p> <p>21:00 Musik & Entspannung</p>
TAG 3 04.02.	<p>EINFÜHRUNG sanfter Energieaufbau</p>	<p>06:00 Morgen Meditation</p> <p>07:00 Pranayama</p> <p>08:30 Hatha Yoga</p> <p>10:00 Frühstück</p> <p>12:00 Einführung ins Heilströmen</p> <p>Pause zum Nachspüren</p> <p>16:00 Strandberührung im Ritual</p> <p>19:00 Abendessen</p> <p>21:00 Musik & Bewegung</p>
TAG 4 05.02.	<p>HERZRAUM - Fokus sanfte Energie-Intensivierung</p>	<p>06:00 Morgen Meditation</p> <p>07:00 Pranayama</p> <p>08:30 Hatha Yoga</p> <p>10:00 Frühstück</p> <p>Pause & eigener Freiraum</p> <p>13:00 Aktivierung des Herzraumes → Prozesskreis – Emotion & Wahrheit</p> <p>Pause zum Nachspüren</p> <p>19:00 Abendessen</p> <p>21:00 Herzraum-Berührung am Strand</p>

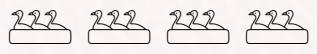
TAG 5 06.02.	<p>TIEFER GEHEN IN DIE SCHÖNSTE LIEBE</p> <p>Energieaufbau</p>	<p>06:00 Meditation 07:00 intensive Atemübungen</p> <p>10:00 Frühstück 12:00 Prozesskreis „Mit dem was ist“ → Heilström-Übungen</p> <p>Freiraum & Integration</p> <p>16:00 Hatha Yoga</p> <p>19:00 Abendessen 21:00 Herzraum – Öffnung & Vertiefung</p>
TAG 6 07.02.	<p>TANTRISCHES ERWACHEN</p> <p>Stufe 1 - Vorbereitung zum energetischen Höhepunkt</p>	<p>06:00 Morgen Meditation 07:00 Osho Chakra Breathing 08:30 Meditation der vier Richtungen</p> <p>10:00 Frühstück</p> <p>14:00 Einführung in Tantra-Energie → bewusste Berührungen</p> <p>Pause zum Nachspüren</p> <p>19:00 Abendessen 21:00 Prozesskreis</p>
TAG 7 08.02.	<p>FASTEN / INNENSCHAU</p> <p>Stufe 2 - Höhepunkt: schönste Liebe</p>	<p>→ Stille</p> <p>06:00 Meditation 07:00 Osho Breathing 08:30 Meditation der Richtungen</p> <p>10:00 Gehmeditation 12:00 Redekreis „Die schönste Liebe“</p> <p>14:00 Ruhe, Journaling</p> <p>19:00 Angelwalk</p> <p>→ Start des Schweigens</p>

TAG 8 09.02.	SCHWEIGEN / ERINNERN Stufe 3 - Höhepunkt: Ego Transformation	06:00 Meditation 07:00 Quantum Light Breath 10:00 Dhikr (Anrufungen von Gottesnamen) 12:00 Eyegazing 14:00 Ruhe 16:00 Liebesritual Freiraum & Nachspüren 19:00 Abendessen 21:00 Wasserritual
TAG 9 10.02.	INTEGRATION & HINGABE langsame Ausklingen der Höhepunkttag	06:00 Meditation 07:00 Pranayama 08:30 Hatha Yoga 10:00 Frühstück 14:00 Integrationskreis 17:00 Gebet 19:00 Abendessen 21:00 Musik & Sound
TAG 10 11.02.	TANTRA STUFE 2 Die schönste Liebe fragt: „Was willst du von mir?“	06:00 Meditation 07:00 Pranayama 08:30 Hatha Yoga 10:00 Frühstück 12:00 Prozessarbeit Integrationspause 16:00 Tantrische Energiearbeit → Wir antworten, was wir in der schönsten Liebe erleben wollen 19:00 Abendessen 21:00 Musik & Tanz

TAG 11 12.02.	KREATIV - TAG Energie fließen lassen & zum Ausdruck bringen	06:00 Meditation 07:00 Pranayama 08:30 Hatha Yoga 10:00 Frühstück 13:00 Kreativtag → Leichtigkeit als Form der Integration 19:00 Abendessen 21:00 freie Abendgestaltung (Projekte vom Tag)
TAG 12 13.02.	TANTRA STUFE 3 weißes Tantra - Energie in den Herzraum	06:00 Meditation 07:00 Pranayama 08:30 Hatha Yoga 10:00 Frühstück 13:00 Heilströmen mit Mudras Pause & Integrationszeit 19:00 Abendessen 21:00 „Der gemeinsame Herzraum“ → Herzenszeremonie
TAG 13 14.02.	VALENTINS - AUSFLUG: DER WEG DER SCHÖNSTEN LIEBE	Die schönste Liebe feiern! Im Herzfokus gemeinsam reisen und verkörpern <i>Optionen: Wüste, Kameltouren, geführte Stadtreisen</i> Zeiten flexibel, im Fluss des Tages

TAG 14 15.02.	ABSCHLUSS & FÜLLERITUAL sanftes Ausklingen	07:00 Meditation 08:00 Breathwork 10:00 Frühstück 12:00 Fülle-Zeremonie mit Herzbeitrag 14:00 sanftes Hatha Yoga 17:00 Gebet 19:00 Abendessen 21:00 Abschlusskreis
TAG 15 16.02.	ABREISE Dankbarkeit	Morgenmeditation & Frühstück Verabschiedung & Abreise Segen

Wir freuen uns sehr auf Deine Anfrage!

& auf eine unvergessliche, transformierende und bereichernde
gemeinsame Retreat Zeit in Ägypten!! 

In der Kraft der schönsten Liebe
Mit Sonne, Strand & rotem Meer
Durch Gemeinschaft mit Höhen und Tiefen -
Zur Erweckung und Heilung

Du erreichst uns gut unter:

Tel.: +43 660 3635676

Social Media: @pranariumoliverjato @katjakalissa

Im Namen der schönsten Liebe



Katja & Oliver