

RETREAT:

Eine Reise in dein Herz

Willkommen zum Retreat mit Astrid Schuler

***“Durch Einsichten erlangst du ein inneres
Erwachen, das dich erinnert, wer du bist und
dich in deine Selbstliebe bringt!”***



EINFÜHRUNG

Du wirst die Tage in Stille und Ruhe verbringen. Dies ermöglicht dir, in deinem inneren Prozess loszulassen, mehr Frieden zu finden und innere Freiheit.

Am ersten Tag werden wir zusammen ankommen und gemeinsam Mittagessen. Um 14:00 Uhr werden wir mit Meditation beginnen und individuelle Intension geben für die Retreattage. Astrid wird dir den Ablauf erklären und du wirst in die Stille und Ruhe eintauchen, am Montagnachmittag brechen wir unser Schweigen und Klingen die Tage aus bis ca. 17:30 Uhr.

Zudem findet optional jeden Abend ein kurzer Austausch in der Gruppe statt, sowie kurze Einzelgespräche, wenn gewünscht. Durch die schweigende Stille kommst du in eine Ruhe und in ein Innehalten. Du erfährst Raum in dir, die dir Einsichten geben durch Gespräche in Verbindung zu dir selbst und deine Verbindung in deine göttliche Schöpfungskraft verstärkt sich.

Du wirst unterstützt und geführt durch die ganzen vier Tage.



WARUM MEDITATION

Schon viele Jahre praktiziere ich selbst täglich Meditation und es half mir, mich von Illusionen von aussen zu lösen. Noch heute erfahre ich immer wieder neue Glücksgefühle in mir und absolute reine bedingungslose Liebe und Verbundenheit, durch die Meditation. Meine Vision ist, dir die Möglichkeit zu geben, durch das Loslassen von all den Ablenkungen im Aussen in diesen stillen Tagen in dein Herzensenergie zu kommen. Durch die Sitz- und Gehmeditation erfährst du einen göttlichen Raum in dir, den du immer stärker und länger halten kannst. Es ist eine religionsfreie Meditation, die sich darauf ausrichtet, deinen Geist zu befreien. Du wirst in deine göttliche Frequenz geführt.

- Du wirst eine innere Beziehung zu deiner wahren göttlichen Essenz schaffen.
- Dein Herz und wahres Selbst fühlen, freier werden von immer kreisenden Gedanken.
- Dich erfahren, als reine Energie und göttliches Bewusstsein, im Hier und Jetzt.
- Dein Herz öffnet sich und du weisst von Tag zu Tag mehr, was in dir schlummert.



MEDITATION

Die Technik ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Am Anfang starten wir ausschliesslich mit dem Beobachten deines Ich's, das Wahrnehmen deines Atems, kombinierend mit der ThetaHealing® Meditation und Stille Meditation. Durch den Atem werden deine Gedanken zur Ruhe kommen. Dies ist der Anfang der Stille, wo die wahrhaftige Meditation beginnt. Diese einfache Übung kann dein ganzes Leben verändern. Deine geistige innere Haltung und Ausrichtung werden dir bewusst.

STILLE

In dir einen stillen Ort finden hilft dir im alltäglichen Leben innezuhalten. Es fördert deine Achtsamkeit mit dir selbst und deinem Umfeld und gibt dir ganz viel Sicherheit und Vertrauen.

Ohne Handy, wenig bis ohne Kommunikation. Diese Bedingungen schaffen den optimalen Raum, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Es kann anfangs sehr herausfordernd sein, sich selbst zu begegnen. Doch die Liebe zu dir selbst kann nur geschehen, wenn du dir auch erlaubst ihr zu begegnen.



GEMEINSAME STILLE

Gemeinsam fällt es uns leichter in der Stille zu verweilen. Wir finden dabei noch mehr zu uns selbst, spüren so Ruhe, Tiefe und die Verbundenheit mit allen und allem. Wenn viele Menschen gemeinsam meditieren, entsteht ein elektromagnetisches Feld, das messbar über den einzelnen Körper hinausgeht. Dieses Feld verstärkt dein eigenes Feld auf eine Weise, wie du es allein nicht erreichen kannst.

BEWEGUNG

Wir werden auch einen Ausgleich schaffen durch Gehmeditation im Freien und du wirst unterstützt durch Farb-, Klang-, Frequenzen und Aromatherapie.

KREATIVITÄT

Die ganze Zeit wirst du in einer meditativen Energie verbringen, sehr bewusst im Hier und Jetzt.

Du wirst meditativ die Möglichkeit haben kreativ zu sein.

Durch Channeling für die Gruppe während des Tages, gibt es ein geführtes SEIN durch die göttliche Inspiration, die den Ablauf und der jeweiligen Art und Weise der Meditation beeinflussen wird.



AUF EINEN BLICK

Ankunft:	Freitag, 18.12.26 ca. 11:30 Uhr Ab 12:00 Uhr Mittagessen
Abschluss:	Montag, 21.12.26 ca. 17:00 Uhr
Dauer:	3 Übernachtungen, Praxis während 4 Tagen
Teilnehmeranzahl:	10 Personen
Leitung:	Astrid Schuler
Gastgeber-Standort:	Berglodge37, Eggbergen UR www.berglodge37.com
Veranstalter Retreat:	Theta-Welten Schwyz GmbH 6430 Schwyz, Schützenstrasse 2 www.astridschuler.ch
Voraussetzungen:	Ein gemeinsames Gespräch
Anreise:	Die Berglodge37 liegt in den autofreien Eggbergen, auf einer Sonnenterrasse auf 1'500 m ü. M. Wir sind nur per Luftseilbahn ab Altdorf/Flüelen (Uri) zu erreichen. Die Luftseilbahn fährt im Halbstundentakt und bringt dich in 9 Minuten vom Tal auf den Berg. Den aktuellen Fahrplan findest du unter www.eggberge.ch .
Anreise per Auto:	Adresse Talstation Luftseilbahn Eggberge: Flüelerstrasse 132, 6460 Altdorf. Parkplätze bei Talstation Eggberge (CHF 8 pro Tag). Bezahlung am Automaten oder über die üblichen Apps.
Anreise per ÖV:	Via Bahnhof Altdorf oder Flüelen, Bushaltestelle: Flüelen, Eggberge Talstation

Von der Bergstation bis zur Berglodge37 ist es ein Fussweg von ca. 5 bis 10 Minuten. Der Weg führt über eine Schotterstrasse. Wir empfehlen gutes Schuhwerk und einen Rucksack für dein Gepäck (Rollkoffer ungeeignet).

SEMINARPAKET MIT EIN- ZELZIMMER

Frühbucherrabatt CHF 1'880.00 bis spätestens 31.07.2026

Ab 1. August CHF 2'190.00

Dein Platz im Retreat ist für dich reserviert, sobald der Teilnahmebetrag nach Erhalt der Rechnung eingegangen ist.

Im Preis enthalten:

- Die Bergbahn (retour) inklusive
- Übernachtung im Mondholz-Zimmer, mit
- elektrosmogfreiem Schlafen. Das WLAN wird
- zwischen 22:00 und 06:00 ausgeschaltet.
- Gesundes Frühstücksbuffet
- Vegetarisches Mittagsbuffet
- Tavolata am Abend (3-Gang Menü)
- Znüni und Zvieri
- Fairtrade-Kaffee, grosse Auswahl an
- biologischen Tees und frisches Bergquellwasser
- Nutzung von Sauna, Infrarotkabine



TAGESPROGRAMM

Eine Reise in dein Herz

Freitag

12:00 Uhr starten wir mit einem gemeinsamen Mittagessen

14:00 Uhr Erklärung des Seminar Ablaufs mit Sitz-Meditation
(45 Minuten)

15:00 – 16:00 Uhr einchecken ins Zimmer 45 Minuten und Zvieri

16:00 – 16:45 Uhr Sitzmeditation

17:00 – 17:45 Uhr In Stille Farbtherapie, Klang, Gehmeditation

17:45 – 18:30 Uhr Sitzmeditation

18:30 – 19:30 Uhr Abendessen

19:30 – 20:15 Uhr Gehmeditation

20:30 – 21:00 Uhr Herz Lied

21:15 – 21:30 Uhr Sitzmeditation

22:00 Nachtruhe

Kleine Abweichungen des Tagesplanes vorbehalten.



Samstag & Sonntag

optional: 06:15 – 06:45 Uhr Morgenmeditation

optional: 07:00 – 07:30 Uhr Gehmeditation

07:30 – 08:15 Uhr Morgenessen

08:30 – 09:15 Uhr Sitzmeditation

09:15 – 10:00 Uhr Kreative Zeit

10:00 – 10:30 Uhr Znüni

10:30 – 11:15 Uhr Sitzmeditation

11:15 – 12:00 Uhr Gehmeditation

12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen

13:30 – 14:15 Uhr Sitzmeditation

14:30 – 15:30 Uhr Kreative Zeit

15:30 – 16:00 Uhr Zvieri-Pause

16:00 – 16:45 Uhr Sitzmeditation

16:45 – 17:45 Uhr Kreative Zeit

18:00 – 18:45 Uhr Gehmeditation

19:00 – 19:30 Uhr Abendessen

19:30 – 20:00 Herz Lied

22:00 Nachtruhe

Kleine Abweichungen des Tagesplanes vorbehalten.



Montag

optional: 06:15 – 06:45 Uhr Morgenmeditation

optional: 07:00 – 07:30 Uhr Gehmeditation

07:30 – 08:15 Uhr Morgenessen

08:30 – 09:15 Uhr Sitzmeditation

09:15 – 10:00 Uhr Kreative Zeit

10:00 – 10:30 Uhr Znüni und auschecken

10:30 – 11:15 Uhr Sitzmeditation

11:15 – 12:00 Uhr Gehmeditation

12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen

13:30 – 14:15 Uhr Sitzmeditation

14:30 – 15:30 Uhr Kreative Zeit

15:30 – 16:00 Uhr Zvieri-Pause
und Schweigen brechen

16:30 – 17:30 Uhr Ausklingen und verabschieden

Kleine Abweichungen des Tagesplanes vorbehalten.



VERSICHERUNGSSCHUTZ, STORNIERUNGS- & ANNULLATIONSBEDINGUNGEN

Haftung & Versicherungsschutz:

Der für diesen Anlass geeignete Versicherungsschutz (z. B. Privathaftpflicht und Unfallversicherung) ist Sache der Teilnehmenden. Weder der Gastgeber Berglodge37 noch die Retreat Veranstalter Theta-Welten Schwyz GmbH, Astrid Schuler, zeichnen dafür verantwortlich, noch haften sie für Verluste, Sach- und Personenschäden während des Aufenthalts, es sei denn, dieses sind auf Grobfahrlässigkeit oder Vorsatz von Gastgeber oder Veranstalter zurückzuführen.

Annulationsversicherung:

Grundsätzlich empfehlen wir allen Teilnehmenden den Abschluss einer Reise- und Annulationsversicherung.

Annulationsform:

Abmeldungen nehmen wir nur in schriftlicher (hey@astridschuler.ch) entgegen.

Stornierungsbedingungen:

bis 90 Tage vor Anreise:	keine Kosten
ab 89 bis 60 Tage vor Anreise:	20% der reservierten Leistungen
ab 59 bis 20 Tage vor Anreise:	50% der reservierten Leistungen
ab 19 bis 7 Tage vor Anreise:	80% der reservierten Leistungen
ab 6 Tage vor Anreise:	100% der reservierten Leistungen
während des Aufenthaltes:	100% der verbleibenden Leistungen

Ein bereits einbezahltes Seminarpaket wird unter Abzug der entsprechenden, obigen Stornierungsgebühr auf Ihr Bankkonto rückerstattet.