



InspirationsZeit für Dich!

DEIN Retreat vom 8.-11. Dezember 2022 in Damanhur

Du bist etwas ganz Besonderes; in Deiner Einzigartigkeit trägst Du ein grenzenloses Potential in Dir - erinnerst Du Dich? Die Welt braucht Dich in Deiner ganzen Kraft; Du bist Teil der Lösung für die Herausforderungen unserer Zeit.

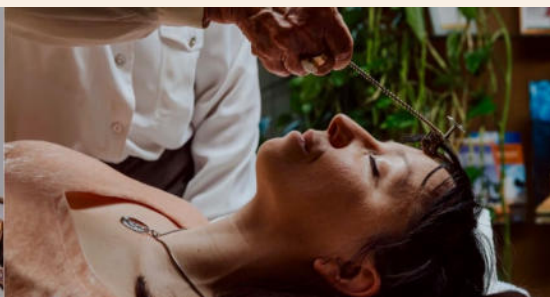
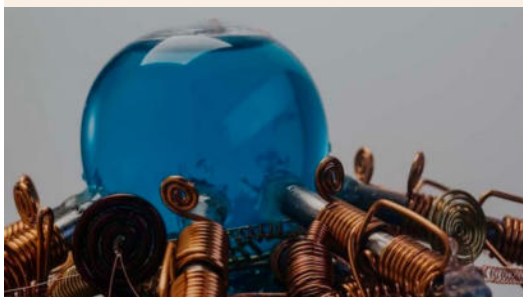
In diesen Tagen stehst Du im Zentrum; es geht zutiefst um Dich selbst. Wir stellen Dir die Instrumente Damanhurs aus fast 50-jähriger Forschung zur Verfügung, damit Du vereinfacht mit Dir und Deinem Potential in Kontakt treten kannst – die Tempel der Menschheit, die Heilmethode der «Selfica», unsere erfahrensten Medien und Astrologen. Du wirst in dieser aussergewöhnlichen 3-tägigen «Reise» von Nandù Moringa und Amarù Yvonne Nydegger in deutscher Sprache begleitet.

Das Damanhur Retreat-Center «Le Ali del Falco» wurde für seine innovativ-ökologische Bauweise mehrfach preisgekrönt. Es trohnt ruhig gelegen über dem piemontesischen Dörfchen Cuceglio und bietet den idealen Rahmen für unser Retreat.

In diesen Dezembertagen hast Du die Möglichkeit Dich selbst besser kennenzulernen – eine ganz persönliche Lesung nach Deiner Wahl (Astrologie, Handlesung, Pendel oder Tarot) sind im Programm inbegriffen. Was steht an für Dich in diesem Moment Deines Lebens, welche Elemente hast Du zu Deiner Verfügung? Wir kreieren mit Dir gemeinsam den Raum für Deine Entdeckungsreise zu Dir selbst... Angeleitete Meditationen, das Klangerlebnis «Gongbad», Atem-, Körper- und Stimmübungen unterstützen Dich dabei.

Die «Tempel der Menschheit» Damanhurs - ein Bauwerk, das die Seele berührt und ein faszinierender Katalysator für Deine Evolution. Lass Dich inspirieren!

Webseite der "Tempel der Menschheit":
www.thetemples.org



Programm

Donnerstag, 8. Dezember

Zwischen 16.00 und 17.00: Zeit anzukommen und das Zimmer zu beziehen

18.00: Wir lernen uns gegenseitig kennen und kommen ins «Hier und Jetzt»

19.00: Gemeinsames Abendessen

20.00: Wir gehen gemeinsam zum «Vollmond-Ritual» im offenen Tempel in Damjl

Freitag, 9. Dezember

7.45: Wir begrüßen gemeinsam den Tag, wohltuende Übungen mit Nandù Moringa

8.30: Reiches Frühstücksbuffet

10.00: Je nach Wunsch/Bedürfnis: Besuch der Tempel der Menschheit, Besuch des heiligen Waldes oder die Möglichkeit in den Tempeln zu meditieren

13.00: Gemeinsames Mittagessen

15.00: Einführung in die damanhurianische Selfica mit Maia und anschliessender individueller Behandlung – eine heilsame Reise zu Dir selbst erwartet Dich...

19.30: Abendessen im Retreatzentrum «Le Ali del Falco»

Samstag, 10. Dezember

7.45: Wir begrüßen gemeinsam den Tag mit Yvonne Amarù: Yoga & Meditation

8.30: Reiches Frühstücksbuffet

9.30: Gemeinsame Einführung in die Bedeutung der damanhurianischen Mantica/Lesung

10.00: Zeit für Deine ganz persönliche Lesung nach Wahl; finde die Antworten auf Deine Fragen (Astrologie, Handlesung, Pendel oder Tarot)

13.00: Gemeinsames Mittagessen

16.00: Sanfte Dynamiken, Klänge und Meditationen in den Hallen der Tempel der Menschheit

19.30: Nach dem Abendessen wartet ein heilsames Gong-Bad mit Nautilo auf Dich!

Sonntag, 11. Dezember

7.45: Wir begrüßen gemeinsam den Tag mit Yvonne Amarù: Yoga & Meditation

8.30: Reiches Frühstücksbuffet

9.30: Energiearbeit mit Nandù Moringa – Atem, Stimme, Körper und Kristalle; Abschlussrunde mit Raum für Austausch

13.00: Mit einem gemeinsamen Mittagessen schliessen wir unser Retreat ab

Anreise

Am Donnerstag, 8. Dezember 2022 zwischen 16.00 und 17.00 Uhr; Abreise am Sonntag, 11. Dezember nach dem Mittagessen. Auf Wunsch kann der Aufenthalt verlängert werden.

Erreicht werden kann Cuceglio ab Bern in **weniger als 3.5 Stunden in einer wunderbaren Autofahrt durch das Valle Aosta**. Ab Zürich sind es gute 4 Stunden mit dem Auto. Wenn Du mit dem Zug kommen möchtest, holen wir Dich gerne am Bahnhof von Chivasso am 8. Dezember um 16.40 Uhr ab (Zug ab Zürich um 11.33 Uhr mit einmal umsteigen in Mailand); Reisezeit: 5 Stunden. Wir holen Dich auch gerne vom Flughafen Torino/Caselle ab.



Preise und Anmeldung

Euro 860.- im Einzelzimmer und Euro 770.- im Doppelzimmer «all inclusive». In diesem Tarif ist einfach ALLES enthalten: Die **Übernachtungen**, alle für Dich liebevoll zubereiteten **vegetarischen Mahlzeiten** (Vollpension), die Selfica-Behandlung, ein **heilsames Gong-Bad**, die **Meditation im Tempel der Menschheit**, Deine **persönliche Lesung** fürs neue Jahr, die angeleiteten **Meditationen und Atem-, Stimm und Entspannungsübungen**, sowie der **Besuch der «Tempel der Menschheit»** inbegriffen. (Wenn Du die Tempel bereits gesehen hast, wartet ein Besuch des Heiligen Walds in Damanhur oder eine Meditation in Deiner Wunsch-Tempelhalle auf Dich!)

Weitere Infos zu unserem Retreatcenter im Piemont: www.alidelfalco.com

Du kannst Dich mit einem E-Mail an amaru@damanhur.org anmelden. Da wir maximal 10 Teilnehmer in der Gruppe wünschen, bitten wir um frühzeitige Anmeldung!

Wir freuen uns sehr auf diese gemeinsamen Dezebembertage mit Dir!



Amarù Yvonne Nydegger

Mediations- & Yogalehrerin,
Ayurvedaköchin & Bharata Natyam-
Tänzerin



Nandù Moringa

Klangheilerin, Musikerin, und
Pranatherapeutin