



Zeit mit mir selbst in Las Galeras Samaná



Verbinden Sie Ihren Urlaub mit einer Reise zu sich selbst

Buchbar in der Zeit vom 17.01.26 bis 04.03.26



Gehen Sie auf eine Reise. Erfahren Sie, wie man durch eigene Achtsamkeit neue Formen von Glück und Inspiration entdecken kann.

Erleben Sie eine Zeit in sanfter Rückverbindung mit sich selbst in einer wunderbaren naturnahen Umgebung.



In Zusammenarbeit mit Cihan Simsek, spüren Sie durch wohltuende Massage neue Formen von Glück und Inspiration.

Verbinden Sie sich wieder neu mit Ihrem Körper durch die sanften Bewegungen aus dem Yoga mit Anke Shimko.



Mit Techniken aus der Meditation, Achtsamkeitsarbeit, Lebenslinienarbeit, Familiensufstellung und Bewusstseinsschulung öffnen wir uns für das, was wirklich ist. Wir entdecken, erkennen und erfahren mit Freude die Magie des Lebens.



Wir erstellen ein Programm ganz individuell nach Ihren Wünschen, damit Sie genügend Raum für sich selbst zum Nichtstun oder zum Erkunden der vielfältigen Umgebung haben. Gemeinsam gestalten wir diese perfekte Auszeit für Sie.

Anreise Empfehlung

Direktflug mit Condor ab Frankfurt nach Puerto Plata oder Santo Domingo/ Dominikanische Republik. Kosten Hin- und Rückflug ab 880,- €
Transfer mit dem Taxi kann von uns arrangiert werden. Kosten pro Fahrt und Auto 150,- €
oder
Pauschalangebot mit z.B. Tui oder einem anderen Anbieter

Hotel Empfehlung

All Inclusive Resort "Wyndham Alltra Samana" über Pauschalreiseanbieter
Dani's Guesthouse über Mobil 0176 20736514 oder Airbnb
Bungalow "Casa La Pileta" über E-mail: Raffaella.grot@gmx.net
Appartment "Gecko azul" über email friedelgo@web.de oder Airbnb

Warum

Während es bei einer klassischen Urlaubsreise darum geht neue Kulturen, Sehenswürdigkeiten und Traditionen kennenzulernen, liegt der Fokus beim Retreat-Urlaub darauf, zur inneren Ruhe zu finden.
Es geht um Ihr Wohlempfinden, um Ihre Gefühle, Ihre Bedürfnisse.

Fragen wie: Ich fühle mich im Alltag überfordert.
Das Leben ist zu schnell, zu laut, zu sprunghaft geworden.
Was ist der Sinn meines Lebens?
Wer bin ich wirklich?
Warum die wiederkehrenden Muster in meinem Leben?
Was ist das unsichtbare Gepäck, das ich auf meinem Rücken trage?

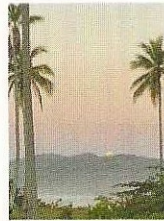
Stille und Ruhe bilden die Basis für die Rückbesinnung über die eigenen Gedanken und Gefühle.
Das Unterbrechen aus alltäglichen Strukturen und Gewohnheiten ist ein wichtiger Schritt im Prozess der Selbsterkennung. Solche Reisen eignen sich besonders gut zum Verlassen dieser Gewohnheiten, ermöglichen neue Erfahrungen und genau diese wecken viele unbekannte und längst vergessene Fähigkeiten.
Jede Reise hinterlässt Spuren in Form von Erinnerungen. Diese prägen Sie und Ihre Sicht auf die Welt - bewusst und unbewusst.

DISCONNECT
TO CONNECT



Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!



Ihre individuelle Begleitung

Wir begrüßen zusammen den Tag mit einer Morgenroutine, um mit wachen, klaren Bewusstsein den Tag zu beginnen.

Schritt für Schritt erweitern Sie Ihr Bewusstsein, entschleunigen und entdecken Blockaden, unheilsame Gefühle/Gedanken, die durch individuelle Arbeiten wie Lebenslinienarbeit, Familienaufstellungen ... in heilsamere Strukturen verändert werden.

Meditation ist für alle möglich und ein kraftvolles Tool. Sie praktizieren mit verschiedenen Meditationstechniken in Stille und Bewegung in der Verbundenheit mit der Natur und dem Meer.

Gemeinsam begrüßen wir die Nacht mit einem Dankbarkeits- und Vergebungsritual und an besonderen Tagen verstärkt durch eine Kakao Zeremonie mit Cihan Simsek.

Kosten

Morgen- und Abendroutine: 17,-€ pro Tag
Preise, Zeiten und Package Angebote für Massagen, Yoga Unterricht, Gesprächstermine und Familienaufstellungen vereinbaren Sie bitte direkt mit den Therapeuten.

Kontakte

Ulrike Bugler: 0176/72538342
E-mail: u.bugler@outlook.de
Cihan Simsek: 0176/40411909
E-mail: cihansimsek.de
Anke Shimko: 0151/65447047
E-mail: shangri-layoga@yoga-seligenstadt.de

TRUST THE
PROCESS



Zeit mit mir selbst
in Las Galeras
Samaná