

Sommerfrische

MIT Elemente & Spirit

DEIN NATURRETREAT AUF DER INSEL RÜGEN

vom 1. - 7. Juni 2025

ELEMENTE & SPIRIT

ERLEBE, GETRAGEN VON DEN ELEMENTEN,
EINE REISE ZU DIR SELBST.

Willkommen an der Ostsee, auf der schönen Insel Rügen.

Lass dich fallen in wunderbar weichen, weißen Sand.

Lass dich durchfluten von der wunderbaren Energie dieses yinigen Meeres. Lass dich verzaubern von einer magischen Natur und mystischen Kultur und entdecke schließlich dich selbst - ganz ursprünglich und verbunden mit allem was ist.





ANKOMMEN

Stell dir vor: Du lässt die Hektik der Stadt hinter dir. Du fährst und fährst, immer weiter in Richtung Küste, in Richtung Freiheit. Freiheit von der Enge, Freiheit vom ständigen Lärm um dich herum, Freiheit von schlechter Luft, von beschränkter Sicht und Lichtverschmutzung.

Du fährst immer weiter und eine wohltuende Weite kommt dir entgegen. Eine Weite, die sich stetig mit Grün, mit Sonne, mit frischer Luft, einer leichten Brise, einer wunderbaren Aussicht und schließlich mit einem klaren Kopf und einem herzlichen Beisammensein füllt. Du machst es dir gemütlich und tauchst ein, in die Mystik der Insel Rügen. Die Ostsee begrüßt dich freudig glitzernd und du weißt, du bist angekommen.

Angekommen, in deiner Auszeit.

Angekommen bei Menschen, die dich sehen,
hören, halten und mit dir die großartigsten
Tage deines Sommers gestalten.



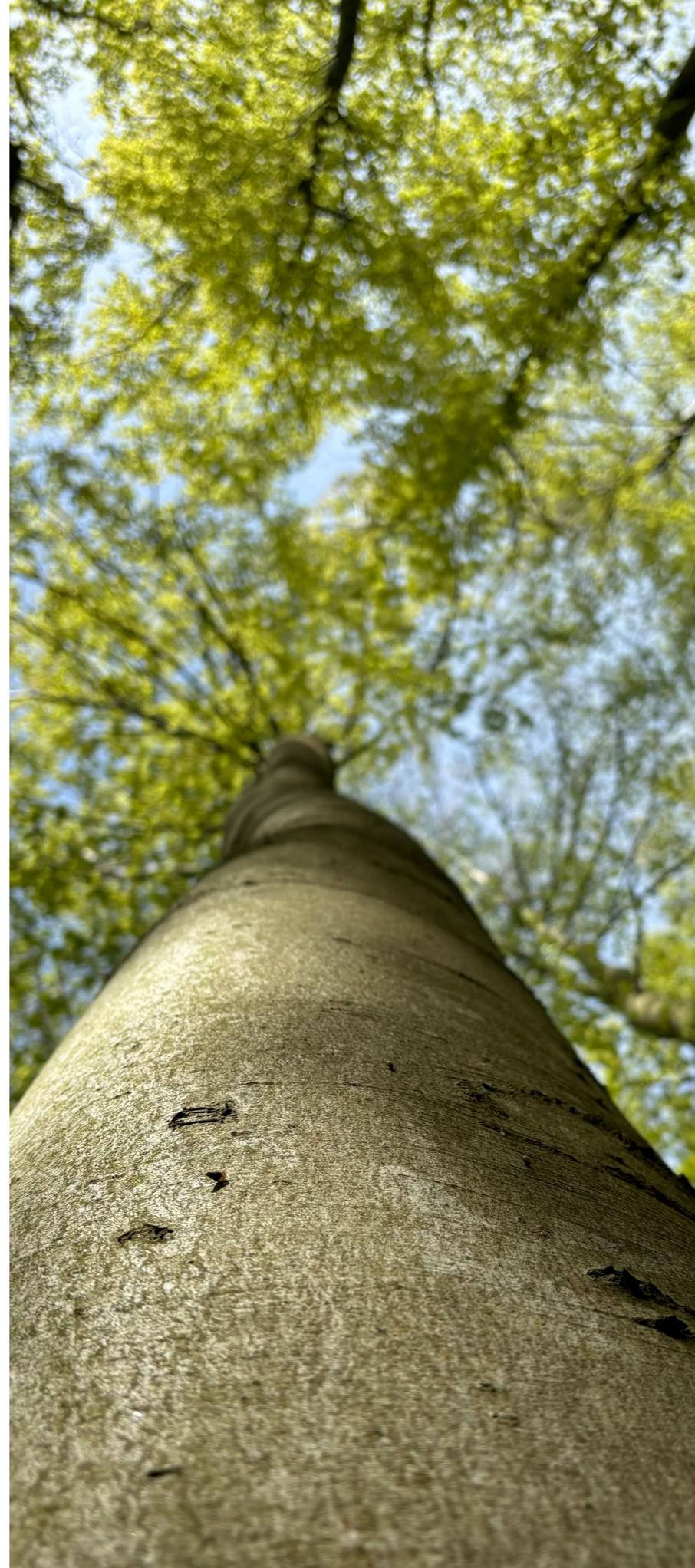
WAS AUF DICH WARTET

Jeden Tag widmen wir uns einem Element und seinen Qualitäten. In geführten Reisen & Kreativworkshops kommst du in Verbindung mit der Energie des Elementes und wirst spüren, was dich im Besonderen mit ihm verbindet.

Verbinde dich am Morgen mit der Natur, lass den Verstand noch ne Runde schlafen und komme sanft in deinen Körper. Beim morgendlichen Yoga oder intuitivem zeichnen/malen findest du entspannt in den Tag, schaffst dir Verbindung und Erinnerung auf körperlich-geistiger Ebene.

Das anschließende Frühstück findet an der großen gemütlichen Tafel im Wohnzimmer, oder auch draußen statt.

Den weiteren Vormittag kannst du ganz in deiner Zeit verbringen. Nutze die Möglichkeiten des Landhauses und zieh dich zurück, tausch dich aus mit den anderen Frauen in unserem Kreis, oder *buche dir ganz individuell eine Anwendung bei uns - eine Angebotsliste legen wir vor Ort für dich aus.*



Zur Mittagszeit werden wir dann in entspannten Sessions oder Workshops in das Element des Tages einsteigen und entweder an unserem Wohlfühlort, oder auf der Insel unterwegs sein. Erlebe die Kraft der Elemente bei praktischen Anwendungen, Gedankenreisen und Meditationen oder spüre sie ganz einfach - zum Beispiel bei einem Bad in der Ostsee.

Den späten Nachmittag und Abend hast du dann zu deiner freien Verfügung. Hier kannst du, wenn du magst, noch tiefer in die Kraft des Tageselementes eintauchen, dir weiter die Insel anschauen, oder dich zu unserem Wohlfühlort zurückbegeben und ganz entspannt die Vorzüge des Landhauses für dich nutzen.

Zum Abend wartet ein gemeinsames Abendessen auf dich, bei dem du dich über deine Erfahrungen und Erfüllnisse vom Tag austauschen kannst. Natürlich kannst du auch auswärts essen und dann später von deinem Tag am Feuer erzählen.



DU SOLLTEST UNBEDINGT DABEI SEIN, WENN DU

...Lust hast zu entdecken, was noch alles zu deinem Sein als Mensch dazugehört.

...dich tiefer mit dir und der Natur verbinden willst.

...die Magie der fünf Elemente kennenlernen und erfühlen möchtest.

...an einem wundervollen Ort, mitten in der Natur ausspannen und Spaß haben möchtest.

...wundervolle Glimmermomente erleben und einfach du selbst sein möchtest.

...dich mit anderen wundervollen Frauen austauschen und verbinden möchtest.

...lecker bekocht werden möchtest.

...einfach mal eine Ewigkeit ins Feuer oder aufs Meer schauen & die Welt um dich herum vergessen möchtest.

...am Meer auf einer magischen Insel sein möchtest.

Und du dich von einem wundervollen YinYangTeam betüdeln lassen möchtest.

LANDHAUS EINER MALERIN

DEIN WOHLFÜHLORT IM SÜDEN VON RÜGEN

Komme an, mitten in der Natur an einem wundervollen Fleckchen Erde. Wo du dir wie aus der Zeit gefallen vorkommen kannst, oder wie in der afrikanischen Savanne. Das Landhaus einer Malerin bietet eine Vielzahl an wundervollen Annehmlichkeiten.

Mit insgesamt sechs Schlafzimmern, vier Badezimmern und einem großen Wohnküchenbereich auf 250qm bietet der Innenraum des Landhauses wundervolle Möglichkeiten sich einzurichten, wohlfühlen und eine unbeschwerte Zeit zu verbringen.

Der zum Wohlfühlort gehörende Aussenbereich lädt durch einen unvergleichlichen Weitblick, grüne saftige Wiesen, eine Feuerstelle, einen Pool, ein Jacuzzi und eine Sauna ein. Hört sich gut an, oder? Zudem stehen Fahrräder, eine Tischtennisplatte, ein Kicker, Waschmaschine und Trockner zur freien Verfügung. Der perfekte Wohlfühlort!





ÜBERNACHTUNG

Du hast die Wahl. Vielleicht möchtest du zum Retreat auch mit einer lieben Freundin fahren? Hier sind deine Möglichkeiten:

- zwei Freundinnenschlafzimmer - jeweils ein großes Bett, mind. 180cm
- ein Schlafzimmer für zwei Personen - zwei Einzelbetten, 90cm
- drei Schlafzimmer zur Alleinnutzung (Doppel als Einzel) - jeweils ein großes Bett, mind. 140cm



VERPFLEGUNG

Frühstück, Abendessen, Snacks, Getränke - Kräutertees & Kräuterlimos, Erfrischungswasser

Das Frühstück (gegen 9:00 Uhr) wird von uns frisch zubereitet. Dazu kommen wir den Wünschen der Gruppe gerne nach. Zum Abendessen (gegen 18:00 Uhr) wird es selbst zubereitete Salate, Suppen und Eintöpfe geben.

Zum Retreat wird es eine pescetarische Küche geben - heißt vegetarisches Essen + Fisch.

Natürlich kannst du jederzeit die Küche nutzen und dir nach deinen Wünschen etwas zubereiten. Auf Allergien und Unverträglichkeiten achten wir sehr gerne. Bitte teile uns vorher alles Wichtige dazu mit.





STELL DIR VOR:
RAUS AUS DER STADT
UND ANS MEER!



DEINE LEUCHTTÜRME · GEISTIG & KÖRPERLICH

Lass dich bei deinem Erlebnis herzlich und durch einen großen Erfahrungsschatz leiten.

Wir freuen uns, dass du da bist und erzählen nun ein bisschen von uns.

GEISTIG

YVONNE · KORYPHÄE AUF DEM GEBIET DER TIER- & NATURKOMMUNIKATION UND ENERGETIK

...und rein gar nicht abgehoben, eher pragmatisch. Ich bin super gerne an deiner Seite und gestalte den Tag mit Yoga, erlebnisvollen Gedankenreisen und Feuerzeremonien, plaudern und erfühlen von Energien des Ortes, und auch klangvollen Momenten. Meinen großen Erfahrungsschatz teile ich sehr gerne mit dir und ich halte den Raum für dich und deine wundervolle Zeit auf der Insel Rügen.

Im Jahr 2021 habe ich ahoykosmos ins Leben gerufen. Bei ahoykosmos dreht sich alles um die harmonische Kommunikation zwischen Tier, Mensch und Natur, sowie um ein liebevolles Miteinander. Vor vier Jahren hat mich mein Hase Max zur Tierkommunikation gebracht, und ich liebe es! Für mich ist alles beseelt. Inzwischen kommuniziere ich telepathisch mit fast allem. Es bereitet mir viel Freude, ist so heilsam und nährend, mich mit Tieren, der Natur und Menschen auszutauschen und ihnen durch mein Wirken eine Stimme zu geben.

Ich bin 43 Jahre und lebe meine Naturspiritualität auf der Insel Rügen an der Ostseeküste. Als Energetikerin erhalte ich nochmal einen ganz besonderen Blick auf die Dinge.



KÖRPERLICH

ROBERT · DEIN FÜRSORGLICHER BEGLEITER AUF DEM PFAD ZU ERHOLUNG UND KREATIVITÄT

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu begleiten und gemeinsam tolle Momente zu schaffen. Mit einer Kombination aus kreativen Workshops und individuellen Massagen Sorge ich dafür, dass deine Zeit auf dem Retreat bereichernd und heilsam wird.

Meine Reise als Masseur begann 2009 mit meiner Ausbildung zum Masseur und verschiedenen Anstellungen in Wellnesshotels auf der wunderschönen Insel Rügen und in Stralsund. Mit kräftigen Handgriffen oder sanften Techniken löse ich effektiv Verspannungen und reduziere Stress durch energetisches Arbeiten, damit du dich erholst und aufgeladen fühlst.

Als Gründungsmitglied und Leiter des Bildenden Bereichs der Jugendkunstschule Vorpommern-Rügen, habe ich zahlreiche nationale und internationale Kurse, Workshops und Projekte geleitet. Diese Erfahrungen haben meine Kreativität und mein Verständnis für die Verbindung von Kunst und Heilung bereichert.

Ich bin 44 Jahre und auf meinen zahlreichen Reisen durch Europa, habe ich viele wundervolle Erfahrungen gesammelt und neue Perspektiven gewonnen, die meine Arbeit als Masseur und Künstler inspirieren.



ANREISE · PROGRAMM · ABREISE

Verbringe eine wundervolle Woche im Landhaus einer Malerin.

Du kannst am Sonntag, den 01. Juni 2025 ab 16 Uhr anreisen und bis Samstag den 07. Juni 2025 um 10 Uhr verweilen.

Unser Programm für dich startet am Montag um 11 Uhr und endet am Freitag um 16 Uhr. Fühl dich frei dir den An- und Abreisezeitraum frei zu gestalten.

Wir empfehlen, dass du dich zum Start unseres Programmbeginns bereits im Landhaus eingefunden hast.

DURCHFÜHRUNG

Das Retreat wird ab einer Mindestteilnehmerinnenzahl von 4 Personen durchgeführt. Wir behalten uns vor, das Retreat bei nicht ausreichenden Anmeldungen, bis zum 10. April 2025 abzusagen. Solltest du bis dahin eine Zahlung geleistet haben, erhältst du diese selbstverständlich zurück.

Wir freuen uns über einen kleinen Kreis von 6 bis 8 Frauen, die am Retreat teilnehmen.

DEINE INVESTITION IN DICH

EARLY Bird - bis zum 28. März 2025

Zimmer teilen 1.455€ p.P.

Zimmer einzel 1.555€ p.P.

LATE Bird

Zimmer teilen 1.595€ p.P.

Zimmer einzel 1.695€ p.P.

inklusive: sechs Übernachtungen, Verpflegung und Programm lt. Exposé

exklusive: Anreise und Fahrt-/Parkplatz-/Ausflugskosten auf der Insel, individuelle Zusatzbuchungen (wie zB. Massagen)

ZAHLUNG & RÜCKTRITT

Nach deiner Buchung erhältst du eine Rechnung zur Überweisung deines Retreatbetrages + evtl. Zusatzbuchungen.

Deine Anmeldung zum Retreat ist verbindlich und kann auch bei Krankheit nicht kostenfrei storniert werden.

Das Retreat gilt als Seminar. Deshalb wird empfohlen eine SEMINARVERSICHERUNG SOWIE EINE REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG abzuschließen.



WIR DANKEN DIR VON HERZEN,
DASS DU DIESE REISE MIT UNS MACHST!

YVONNE SCHIWIK & ROBERT A. ANDERLE

Wir freuen uns über dein Interesse an unserem NaturRetreat auf der Insel Rügen.

Möchtest du buchen oder solltest du weitere Fragen haben, dann schau gerne auf die Website von ahoykosmos unter [Sommerfrische Retreats](#) oder melde dich bei uns unter sommerfrische@ahoykosmos.com oder bei Instagram unter [@ahoykosmos](#) bzw. [@balticsea_mural](#).



Dieses Exposé wird herausgegeben von:

ahoykosmos

Yvonne Schiwik, M.A.

Nordstrand 408

18609 Ostseebad Binz

ELEMENTE & SPIRIT

DEIN NATURRETREAT AUF DER INSEL RÜGEN

VOM 1. - 7. JUNI 2025

Fotos

© Yvonne Schiwik

© Landhaus einer Malerin

- mit freundlicher Erlaubnis

Alle Techniken die während dieses NaturRetreats zum Einsatz kommen, haben die VeranstalterInnen selbst aus unterschiedlichen Quellen gelernt und ausführlich erprobt. Die Inhalte werden nach bestem Wissen und Gewissen, innerhalb des NaturRetreats für den persönlichen Nutzen der TeilnehmerInnen, weitergegeben.
Dieses Exposé darf nicht vervielfältigt werden, es unterliegt dem Urheberrecht. Es gelten die [AGB von ahoykosmos](#).

ahoykosmos

Kommunikation • Tier • Mensch • Natur | animal & nature communicator