

HERZRHYTHMUS

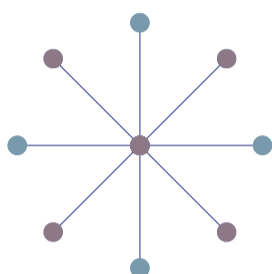
Conscious-Dance-Silvester-Retreat mit Martin Timpe in der Vulkaneifel

29.12.2024 — 03.01.2025 im Haus Königssee, Oberdürenbach

Das beständige Schlagen meines Herzens, das Einatmen und Ausatmen — all das macht mein Körper ganz von alleine, ohne mein bewusstes Zutun. Und zugleich ist das der Rhythmus meines Lebens. Der Wechsel von Kontraktion und Extraktion, von Zusammenziehen, Bündeln, das Selbst sammeln einerseits und von Ausdehnung, Vergrößern, das Selbst erweitern über die eigenen Grenzen hinaus, der Puls, ist das Grundmerkmal alles Lebendigen.

Und zugleich ist unser Herz eng mit unseren Gefühlen verbunden. Je mehr wir uns bewegen, je mehr das Leben uns bewegt, desto mehr fühlen wir.

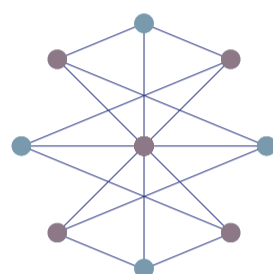
In den besonderen Tagen rund um den Jahreswechsel wollen wir uns gemeinsam viel Zeit nehmen, um in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen zusammen mit anderen unseren jeweils eigenen HerzRhythmus zu erspüren und zu leben — im Wechsel von äußerer Ruhe und Bewegung, von Ganz-bei-sich-Sein und im Kontakt mit den anderen, von Stille und Reden. Dabei werden wir der Rückschau auf das zu Ende gehende Jahr ebenso Raum geben wie dem Ausblick auf das, was kommt.



WAS IST CONSCIOUS DANCE?

Conscious Dance bedeutet Tanzmeditation und bewusste Bewegung und ist ein Weg zu mehr Achtsamkeit und Gewahrsein durch die Arbeit mit dem Körper. Jenseits vom Kopf und der kognitiven Annäherung an die Dinge hilft uns Conscious Dance, den Geist zur Ruhe zu bringen und ist eine Einladung zur intensiven Begegnung mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt, die uns umgibt. Jede*r ist willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Neben Conscious Dance werden wir im Sitzen oder Liegen meditieren, kreative Methoden wie Malen oder Schreiben nutzen und gemeinsam in der wunderschönen Natur der Vulkaneifel wandern.



LEITUNG: MARTIN TIMPE

Ich bin Supervisor und Coach (DGSv), Gruppendynamischer Leiter und Organisationsberater (DGGO), Körperorientierter Gestaltberater und Diplom-Politologe.

Seit über 15 Jahren arbeite ich mit Gruppen und habe große Freude an der Begleitung offener Prozesse, die allen Raum geben für das tiefe Eintauchen in eigene Themen. Gelassenheit und Ruhe sind mir dabei ebenso wichtig wie eine unaufdringliche Präsenz. Ich suche und lebe Leichtigkeit und Tiefe im Kontakt mit anderen und mit mir selbst.



KOSTEN

Für die Teilnahme am Retreat:

440,— EUR (Early Bird bis 31.10.2024) bzw. 480,— EUR (ab 01.11.2024)

Für Interessierte mit geringem Einkommen: Bevor du aus finanziellen Gründen auf die Anmeldung verzichtest, melde dich bitte bei mir, damit wir nach einer Lösung suchen können, um dir die Teilnahme am Retreat zu ermöglichen.

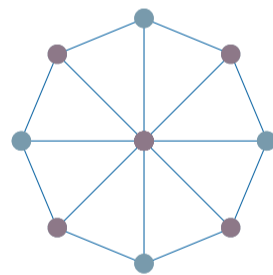
Für Unterkunft und Verpflegung im Haus Königssee:

Einzelzimmer 464,50 EUR

Doppelzimmer 419,50 EUR

Dreibettzimmer 394,50 EUR

Bettwäsche und Handtücher können gerne selbst mitgebracht werden; sonst 12,— EUR pro Aufenthalt



ORT & UMGEBUNG

Haus Königssee ist ein wunderschönes Seminar- und Gästehaus. Liebevoll und gemütlich eingerichtet, mit individuell gestalteten Gästezimmern, einem schönen, hellen Seminarraum, dem gemütlichen Kamin und der kreativen, abwechslungsreichen vegetarischen Küche ist das Haus geprägt von einer warmen, wohltuenden Atmosphäre.

Der kleine Ort Oberdürenbach liegt im Westen Deutschlands, ganz in der Nähe von Maria Laach und etwa eine Autostunde von Köln, Bonn und Koblenz entfernt. Die schöne Natur der Vulkaneifel lädt zu Spaziergängen ein und zeichnet sich durch Weite und Gemütlichkeit aus.

Informationen zum Haus und zur Umgebung unter:

<https://www.koenigssee-haus.de/>

ZEITEN

Beginn: Sonntag, 29. Dezember 2024, 17 Uhr
(Check-in ab 16 Uhr)

Ende: Freitag, 3. Januar 2025, 14 Uhr



DAS JAHR AUSKLINGEN LASSEN — SANFTE KLÄNGE UND FEINE SCHWINGUNGEN DER KLANGSCHALEN

Mein Name ist Manuela Feifel und ich fühle mich geehrt, Martin in seinem Retreat mit meinem Angebot individueller Klangmassage begleiten zu können. Den Geist zur Ruhe zu bringen, in die Stille zu gehen und den Körper schwerelos werden zu lassen, sind die zentralen Aspekte meiner Klangmassage. Hierbei werden Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und angespielt. Im Raum und im Körper verschwimmen Grenzen und Tiefenentspannung wird fühlbar.

Als Sozialpädagogin mit logotherapeutischer Zusatzausbildung wurde ich bei Peter Hess, Csongor Kölczé und Pia Fratoinni in der Kunst der Klangarbeit ausgebildet.

Die individuelle Klangmassage findet außerhalb des regulären Programms statt und wird separat vor Ort bei Manuela Feifel gebucht. Die Kosten für die Klangmassage sind nicht im Teilnahmepreis für das Retreat enthalten.

FRAGEN & ANMELDUNG

Fragen gerne per E-Mail an kontakt@martin-timpe.de oder telefonisch unter 0172-6104916. Interessierte, die zum ersten Mal an einer meiner Veranstaltungen teilnehmen möchten und mich nicht persönlich kennen, lade ich zu einem gegenseitigen Kennenlernen per Zoom ein.

Anmeldung bitte per E-Mail an kontakt@martin-timpe.de unter Angabe von Name, Adresse, Kontaktdaten und Geburtsdatum. Die Anmeldung wird erst nach Überweisung des Teilnahmebeitrags und schriftlicher Bestätigung wirksam.

MARTIN
TIMPE
WORKSHOPS & RETREATS