

**Wann:**

30.12.21, 10.00 Uhr bis 2.1.22, 16.00 Uhr

**Wo:**

4633 Hauenstein, Eichacker 6, im Hause Hardegger

**Kosten:**

Seminar CHF 640.-

**Kost und Logis**

im Haus, im DZ/Dusche/WC pro Person CHF 328.-, DZ mit Etagen-  
dusche CHF 298.-, EZ mit Dusche/WC CHF 358.-, EZ mit Etagen-  
dusche CHF 313.-, Matratzenlager (Schlafsack mitbringen) CHF 268.-

Hotel Löwen Wisen: EZ ab CHF 90.- pro Tag,  
[www.gasthof-loewen-wisen.ch](http://www.gasthof-loewen-wisen.ch). Weitere Hotels in Region/Olten.

Komplette Verpflegung inklusive Getränke (ohne Frühstück) im  
Haus (bei Übernachtung in einem Hotel) CHF 172.-

**Maximal 12 Teilnehmer/innen**

**Kursleitung und Anmeldung:**

Margrit Hardegger, Tel. 062 293 08 12  
[info@frei-leben.ch](mailto:info@frei-leben.ch) · [www.frei-leben.ch](http://www.frei-leben.ch)

Colette Grünbaum, Tel. 079 743 36 80  
[office@gruenbaum.ch](mailto:office@gruenbaum.ch) · [www.gruenbaum.ch](http://www.gruenbaum.ch)



Colette Grünbaum



Margrit Hardegger



Dieses Seminar wird mit 4 Tagen an die Anerkennung zum Coach vtw angerechnet.

# Neujahrs-Retreat

Mit Colette Grünbaum  
und Margrit Hardegger



4 Tage zur Klärung und Ausrichtung  
auf das neue Jahr

30. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022

**THE WORK OF BYRON KATIE**

## 4 Tage zur Klärung und Ausrichtung auf das neue Jahr

In unserem Neujahrs-Retreat mit The Work klären und verabschieden wir Ungelöstes, kommen zu unserer inneren Weisheit und schauen von diesem Ort der Kraft auf das vor uns liegende neue Jahr.



Die **Rauhnächte** - die Zeit zwischen den Jahren - wie die langen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag auch genannt werden, eignen sich ganz besonders dafür, nach innen zu gehen und sich zu besinnen.

In diesem **meditativen Retreat** blicken wir zurück auf das zu Ende gehende Jahr und fragen uns: Wo bin ich mit mir und mit anderen nicht im Reinen? Wo möchte ich genauer hinschauen? Mit den vier Fragen und Umkehrungen von The Work nehmen wir Ungeklärtes unter die Lupe und bringen Licht ins Dunkle.

Das Verabschieden, Abschliessen und Loslassen gibt Raum für ein Sein im Hier und Jetzt.

Eine **Atemsitzung** vertieft die innere Wandlung.

In der Musse des Moments erwacht die Kreativität, Ressourcen werden freigelegt und Neues kann entstehen.

Indem wir nach Innen lauschen und den inneren Impulsen folgen, öffnen wir uns für das neue Jahr.

Wir feiern die Jahreswende gemeinsam mit einem **Übergangsritual** und heissen das neue Jahr willkommen.

In diesem Retreat arbeiten wir viel mit „The Work“, untersuchen Gedanken, die uns schmerzen oder blockieren und schnuppern die Luft der Freiheit.

Ergänzend werden wir mit passenden Übungen **Vergangenes verabschieden, Neues sachte anlächeln und gut für uns sorgen.**

**Erfrischt und gestärkt starten wir ins 2022.**