



### Die Königin erwacht

vorbei der dunklen Stunden Macht  
leg ich nun die Waffen nieder  
öffne den Herzenskerker, sacht  
der geflügelten Schar

jetzt ist eure Zeit gekommen!

und aus dem Seelengrund steigt sanft empor  
ein süßes Versprechen aus ferner Zeit

die Königin erwacht

- Mirjam Nausner

In einer exklusiven Kleingruppe von 6 Teilnehmerinnen lassen wir uns 5 Tage lang vom Archetypus der Königin inspirieren. Im geschützten Frauenkreis erfahren wir nährendes Miteinander, feiern und erforschen unsere Weiblichkeit. Wir kommen uns selbst ganz nahe, indem wir unsere wundervolle Schöpferinnenkraft, die Weisheit unserer Herzen und unserer Körper nutzen. So erwecken wir unsere inneren königlichen Räume. Wir erinnern uns an die eigene Schönheit, Würde und Macht, um den Platz als Königin im eigenen Leben einzunehmen.

## *Worauf sich deine innere Königin freuen darf*

**Gehaltvoller Methodenmix:** Durch das Verweben von Körpererfahrung mit Kreativem Ausdruck und Mindset schaffen wir einen spielerischen, kreativen Raum für heilsame Entfaltung und Erneuerung deiner Weiblichkeit.

**Nährende Sharing Circles:** Im geschützten Frauenkreis wagen wir es, uns offen und verletzlich zu zeigen und uns achtsam zuzuhören. Auf diese Weise kreieren wir gemeinsam einen heilsamen Beziehungsraum, der Authentizität und Intimität einlädt, uns bezeugt, inspiriert und stärkt.

**Zeit für dich:** Genieße die Natur, den wunderschönen Sandstrand in der Nähe, den hauseigenen beheizbaren Salzwasserpool, die Infrarotsauna oder entspanne dich auf einer der Terrassen des Hauses mit Blick aufs Meer.

**Köstliche mediterran-vegetarische Küche mit arabischem Touch,** von unserer passionierten Privatköchin liebevoll für uns zubereitet

**Fiesta de Reinas**



*Unsere feinen Methoden: intuitiv \* kreativ \* verkörpert \**

### **Heilsames intuitives Malen, Gestalten & Schreiben**

Du bist eingeladen intuitiv \* kreativ \* tief in dein Wesen einzutauchen und dich mit deinem eigenen inneren Wissen, deiner eigenen inneren Weisheit zu verbinden.

## **Intuitives Embodiment**

Embodiment (Verkörperung) ist das neurobiologische Zusammenspiel von Körper, Psyche, Umwelt, Wahrnehmung und Intuition. Alles, was du erlebst oder erfährst, wird nicht nur im Großhirn, sondern auch in deinem gesamten Körper und in deinen Zellen gespeichert. Dies funktioniert auch umgekehrt: Auf eine bewusste Körperhaltung, Mimik oder Gestik folgt eine entsprechende psychische Reaktion. Wir nutzen das Erfahrungsinstrument Körper ganz bewusst zur Regulation, um ein verändertes geistiges und emotionales Wohlbefinden einzuleiten. Deine Intuition ist der Kompass. Neue Synapsen werden gebahnt und Ressourcen deiner Zellintelligenz freigelegt.

## **Transformierende Tanzimagination - Flowing ArtWork® nach Alexandra Liehmann**

Geführte zyklisch angeleitete Tanzimagination, die durch den intuitiven Bewegungsausdruck tiefenpsychologische und transformierende Selbsterfahrung möglich macht. Die Musik und die Abfolge der verschiedenen Phasen und Übergänge können tiefe Körperprozesse anregen. Du erforschst das eigene Wissen auf Zellerinnerungsebene.

## **Kreative Arbeit mit inneren Anteilen, inspiriert durch IFS – dem Modell des internen Familiensystems nach R. Schwartz**

Durch das Erkennen und Annehmen deiner inneren Teile lernst du, dich selbst besser zu verstehen, dir und deiner Geschichte mit Mitgefühl und Wertschätzung zu begegnen. Indem du verloren gegangene, abgespaltene Teile liebevoll aus deinem höheren Selbst heraus unterstützt sich zu transformieren, kehren sie als kostbare Ressourcen wieder an ihren natürlichen Ort der Kraft in dir zurück. Der Boden ist bereit für eine heilsame, nährenden Verbindung mit dir selbst, um dein Frau-Sein erfüllt, authentisch und liebevoll zu verkörpern.

## **The Work of Byron Katie / IBSR (Inquiry-Based-Stress-Reduction)**

Gemeinsam spüren wir die Gedanken und tiefen Überzeugungen auf, die dich davon abhalten, den Platz als Königin in deinem eigenen Leben wirklich einzunehmen, sei es im Beruf oder in deinen Beziehungen. Mit Hilfe von The Work lernst du deine Gedanken zu hinterfragen, neue hilfreiche Sichtweisen und Perspektiven aus deinem innersten Kern zu empfangen und in deine Handlungsmacht zu kommen.



**Berührende Rituale** und **rückverbindende Meditationen, Begegnungen in und mit der Natur** vervollständigen unser Retreat.

Als bewegtes Abendangebot für dich zur Wahl:

**Achtsames Yoga:** Die einfachen Übungen werden in einer Haltung ohne Leistungsanspruch und Bewertung langsam und sehr bewusst durchgeführt. Es geht also nicht um Quantität und Intensität. Im Dialog mit deinem Körper richtest du deinen Fokus auf das bewusste Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung. Auf die Signale deines Körpers zu achten, hilft dir auch im Alltag deine Kraft langfristig zu erhalten.

**Energy Body Dance:** Ein im natürlichen Bewegungsfluss zur Musik angeleitetes Dance Workout, das durch oftmalige Wiederholungen der Moves eine Befreiung der gehaltenen und angespannten Körperenergien bewirkt. Und es macht Spaß!

## *Unsere Unterkunft*

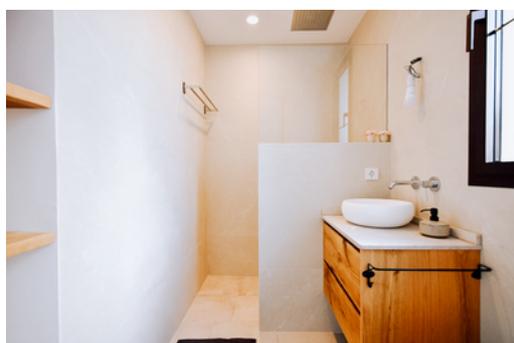
Das Seminarhaus **Mar i Cel** \* Meer und Himmel auf Mallorquinisch \* befindet sich in einem kleinen beschaulichen Feriengebiet mitten im naturgeschützten Parc natural de Mondragó, im Süden Mallorcas.



Von den oberen Terrassen des modernen Hauses genießt du den Blick auf das blaue Mittelmeer. Bis zur Steilküste sind es nur 200 Meter, bis zur Badebucht s´Amarador mit weißem Sand und helltürkis bis dunkelblauem Wasser nur 1,5 km. GEO spricht von einem der schönsten Strände Mallorcas.



Das Haus verfügt über vier Doppelzimmer und drei Terrassen, zwei davon mit Blick aufs Meer. Es erwartet dich außerdem ein beheizbarer Infinity Salzwasser-Pool, eine Infrarotsauna und Fußbodenheizung für kühle Tage.



Mehr Impressionen vom **Mar i Cel** findest du hier!

## Über uns

Ein Malretreat (Point Zero Painting) in Deutschland führte uns beide zusammen und wurde für einige Jahre unser sommerlicher Treffpunkt. Im intensiven Austausch und gemeinsamen Forschen an der Schnittstelle Kreativität, Intuition & Spiritualität vertiefte sich über die Jahre unsere Freundschaft. Angebunden an unsere herzverbundene Feinfühligkeit, entwickelte sich mit unseren Kernkompetenzen ganz organisch und spielerisch eine gemeinsame Vision:

Nährende Entfaltungs- und Begegnungsräume für Frauen zu schaffen, in denen intuitiv \* kreativ \* verkörpert \* das Geschenk des Frau-Seins mit einem Ja zum Leben seinen geheilten Ausdruck findet.

### Bettina Eicher



Intuitive Künstlerin, Malbegleiterin für Intuitives Malen nach Kathrin Franckenberg (Point Zero Painting, D), ITA (Pädagogik für intuitiven Tanz & kreativen Ausdruck) und Ecstatic Female Leader i.A., Flowing ArtWork® Leiterin nach Alexandra Liehmann i.A., Dipl. Gesundheits- u. Krankenpflegeperson, Dipl. Gesundheitspädagogin, Dreifache Mama & viermal Granny

[www.bettina-eicher.com](http://www.bettina-eicher.com)

### Mirjam Nausner



Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Künstlerinnenseele, Systemische Aufstellungsarbeit, Coach für The Work nach Byron Katie (VTW), Achtsamkeitstrainerin für Kinder und Jugendliche (Arbor), Facilitating Process Arts (Stewart Cubley, The Painting Experience, USA), IFS (Systemische Therapie mit der "Inneren Familie") i.A.

[www.mirjam-nausner.at](http://www.mirjam-nausner.at)

## Programm

Sunrise-Meditation

09:00 – 09:45 gemeinsames Frühstück

10:00 – 12:45 Morgensession

13:00 gemeinsames Mittagessen & Zeit für dich

16:00 – 18:45 Nachmittagsession

19:00 gemeinsames Abendessen

20:00 – 21:00 Closing Circle (optional)

## An- und Abreise

### Anreise: Sonntag, 27.10.2024

Wir organisieren einen Sammeltransfer vom Flughafen Palma de Mallorca zu unserem Haus am Meer. Bitte stelle daher sicher, dass du um 16:00 Uhr am Flughafen für den Transfer bereit bist. Unser Taxifahrer bringt euch in ca. 50 Minuten zum Mar i Cel.

Wir beginnen um 18:00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen.

### Abreise: Samstag, 2.11.2024

Nach einem gemeinsamen Frühstück erfolgt um 10:00 Uhr der Transfer zum Flughafen Palma de Mallorca.

## Investition

Retreat: 2.250 € - 2.350 €

inklusive Vollpension/6 Nächte im DZ, Bettwäsche, Handtücher & Bademantel, Strandtücher, Endreinigung, Strom & Wasser, WLAN, Flughafen-Sammeltransfer, Materialkosten und 2 Bonus-Sessions für die Zeit nach dem Retreat:

👑 90 Minuten 1:1 Einzelsession mit Bettina per Zoom

👑 90 Minuten 1:1 Einzelsession mit Mirjam per Zoom

Für alles ist gesorgt, das Einzige, worum du dich kümmern musst, ist dein Flug.

Du hast noch Fragen?

Kontaktiere uns gerne: [atelier@bettina-eicher.com](mailto:atelier@bettina-eicher.com), [info@mirjam-nausner.at](mailto:info@mirjam-nausner.at)

**Deine innere Königin fühlt sich gerufen? Hier geht ´s direkt zur Anmeldung!**