



ChiYourLife® – Retreat auf La Gomera

ChiYoga. FeelYourFire. BeConnected.

18.01. - 25.01.2025

In diesem **ChiYourLife® - Retreat** möchte ich deine Lebensenergie erwecken und **dein Chi in den Fluss bringen**. Lass dich achtsam von den äußeren Sinnen hinein nach innen lenken und erfahre dadurch ein feineres Körperbewusstsein, dein inneres Feuer im Herzen und ein ganz natürliches Verbundensein.

Die traumhafte Bucht von **El Cabrito** sorgt für Ruhe und Entspannung. Die Öko-Finca liegt abgeschieden in einer kleinen Bucht direkt am Strand und bietet eine ganztägige, genussvolle Verpflegung. Wunderbar zum Besinnen auf das Wesentliche.

In den **ChiYoga** Morgenstunden entspannen sanfte Bewegungen, feuriges Schütteln und achtsame Atemübungen deine Faszien. So werden festgehaltene Verspannungen und Emotionen einfach befreit. Zum magischen Sonnenaufgang steht dann ein frisches Frühstück für uns bereit.

Am späten Nachmittag kommen wir als Gruppe wieder zusammen und bringen das autonome Nervensystem in Balance und das Herzensfeuer in seine Kohärenz. Dadurch wird es leichter, die eigene innere Stimme wahrzunehmen. Wir verstärken unsere **Verbindung zu uns selbst** und das Verbundensein im **Miteinander**. Manchmal ganz still über Breathwork und Meditation, manchmal mit dynamisch bewegenden Achtsamkeitsübungen.

Die kraftvolle Natur von **La Gomera** unterstützt dich beim Auftanken. Und durch eine tiefe Verbindung zu Mutter Erde, halte ich immer den Raum für dich. So kannst du dich fallenlassen, freier fühlen, Zufriedenheit finden und mehr Klarheit für dich mitnehmen. Nach der Retreat-Woche führst du dein inneres Feuer bewusster und gehst entspannter, verbundener und inspirierter in deinen Alltag. Mit „good vibrations“ auch für andere. 😊

Retreat-Beitrag: 425 €

Gerne könnt ihr vor Ort wieder eine **ChiEmbodiment** Behandlung bei mir zur Tiefen-Entspannung buchen. Die Freizeit lädt ein zum Schwimmen im Atlantik, zu Wanderungen, einem Ausflug ins nahegelegene San Sebastian oder einer Bootstour, um mit Glück Delfine oder Wale zu beobachten.



-♥'- Ich freue mich auf Dich -♥'-

Nicole Findeisen





Vorbereitung und Buchung der La Gomera Reise

Die individuelle Anmeldung:

- Die **Buchung des Hotelzimmers** ist individuell: Gern auf die Teilnahme am Kurs hinweisen, und zwar unter www.elcabrito.es. Alle Ansprechpartner (auch deutschsprachig) unter Telefon: 0034 922 14 50 05
- Übernachtungspreis **inklusive Vollpension**:
20qm Einzelzimmer ab 114€/Nacht
Doppelzimmer ab 94€/Nacht/Person
Ganztägig steht Wasser, Tee, Kaffee, Obst bereit.
- Wer das erste Mal dabei ist, bitte kurz das **Anmeldeformular** ausfüllen und einfach an nicole.findeisen71@gmail.com senden. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.
- Nach Eingang der Anmeldebestätigung bitte ich um die **Überweisung** der Kursgebühr von 425€.

Organisation An- und Abreise:

- Das Hotel sendet eine Reservierungsbestätigung und eine **detaillierte Checkliste** mit genauen Vorabinformationen über die Reise nach Cabrito. <https://elcabrito.es/service/anreise/>
- Bitte die **An- und Abreise individuell** organisieren. Der Zielflughafen ist **Teneriffa Süd**. Von dort per Taxi oder mit Autobuses MESA zum Fährhafen **Los Christianos**. Die Fähre (Armas oder Fred Olsen) nach **San Sebastian** kann man gut direkt vor Ort buchen.
- Bei Ankunft in San Sebastian wartet das Boot des Hotels am Anleger und bringt die Gäste zur **El Cabrito** Bucht.





ChiYoga. Achtsamkeit. Natur. Meditation.

– dazwischen Freizeit, Genießen & Verwöhnen lassen

Überblick zum zeitlichen Rahmen:

- Samstag ist individueller Anreisetag. Am Abend starten wir mit einer **Welcome**-Session.
- 4x starten wir den Tag von 7.00 – 8.30 mit **ChiYoga**. Danach ist jeweils viel Zeit für Frühstück und individuelle Freizeitgestaltung.
- Ein Mittagessen steht von 13 – 14.00 bereit.
- Von 16:30 – 18.30 kommen wir wieder in Gemeinschaft zusammen. **Achtsamkeitsübungen** zur Wahrnehmungsförderung und Entspannung sowie zum miteinander Verbundensein.
- **Dienstag ist kursfrei** und dient dem Nachspüren.
- Samstag ist individueller Abreisetag.

Die täglichen Angebote auf der Cabrito Finca:

- Ab 08.00 Frühstücks-Buffet.
- Ab 13.00 Mittagessen-Buffet.
- Ab 16.00 Kaffee & Kuchen.
- Ab 19.00 Abendessen-Buffet.
- Ab 20.00 ist gelegentlich die Bar geöffnet.
- Zwischendurch wechselnde Tagestour Angebote, z.B. Bootsausflug, Wandermöglichkeiten.
- Die Öko-Finca betreibt biologischen Anbau, achtet auf Nachhaltigkeit und verzichtet bewusst auf täglichen Room-Service, Minibar oder Fernsehen. Perfekt zum Abschalten 😊

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00-8.30	Individuelle Anreise	ChiYoga	ChiYoga	Freier Tag Massage	ChiYoga	ChiYoga	Freizeit	Individuelle Abreise
08.30-09.30		Frühstück						
09.30-13.00		Freizeit & Massage				Freizeit & Massage	Retreat Abschluss	
13.00-14.00		Mittag				Mittag		
14.00-16.30		Freizeit & Massage				Freizeit & Massage	Freizeit teilw. Abreise	
16.30-18.30	Retreat- Welcome	ChiYourLife® & Meditation	ChiYourLife® & Meditation		ChiYourLife® & Meditation	ChiYourLife® & Meditation		
19.00-20.00	Abendessen							



Anmeldeformular

„ChiYourLife® – Retreat“ auf La Gomera

Vom 18. – 25. Januar 2025 – ich melde mich verbindlich an:

Name Vorname

Strasse/Nr.

PLZ Wohnort

Land

Email

Tel. Mobile

Geb-Datum

Bemerkungen

Ich habe die Kursinformationen gelesen und erkläre mich mit diesen einverstanden (bitte ankreuzen)

Ort: Datum: Unterschrift:

Anmeldung bitte an Nicole Findeisen senden:

Nicole Findeisen
Kammerrege 86a
25489 Haseldorf
www.chi-your-life.de
Mobil: +49 151 2283 4716
Email: nicole.findeisen71@gmail.com

