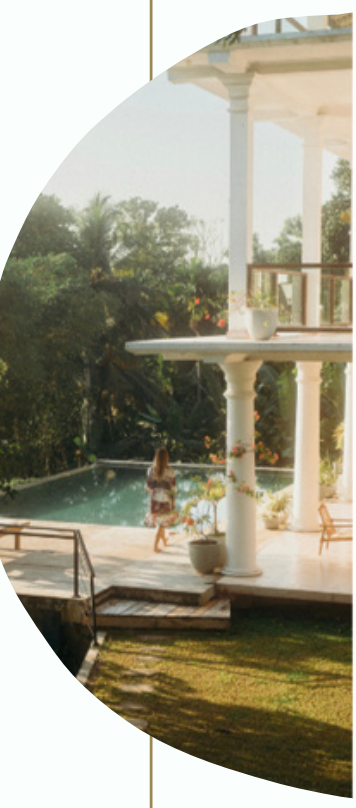

A WOMAN'S (HE)ART

RETREAT IN SRI LANKA
14.01.-20.01.2024

BY ANN-SOPHIE BÜNTING & ALEXANDRA CHRISTINA BAUER

A WOMAN'S (HE)ART -
WAS DICH ERWARTET

Das Retreat für Dein Herz, für Verbundenheit und Weiblichkeit. Erinnere Dich zurück an Deine Essenz, an Dein Vertrauen und Deinen inneren Halt. Denn wenn Herz und Verstand in Einklang sind, ist alles möglich.

IM ÜBERBLICK

- 6 Nächte in der wunderschönen Unterkunft von LankaYoga in Ahangama, im Süden Sri Lankas
- Vollpension: drei vegane Mahlzeiten pro Tag, glutenfrei möglich
- Obst, Tee- und Wasserflatrate
- 1 Follow Up Session (60 Minuten Coaching)

- Yoga Stunden (Sunrise: Hatha - Sunset: Yin)
- Embodiment Sessions wie Rage und Ecstatic Dance
- Women Circles mit Kakaozeremonie
- Sound Healing (z.B. mit Crystal Singing Bowls), Reiki und Meditation
- Coachings und Workshops in der Gruppe
- Kunsttherapie in Deiner freien Zeit, wann immer Du willst- die Gegenstände dazu stellen wir Dir bereit
- Kuscheln mit den hauseigenen Hunden
- Entspannung, umgeben von zauberhafter Stille und tropischer Natur mit einem Wahnsinns-Ausblick auf den magischen Koggala See auf Sri Lanka.
- Wechselnde Gerichte frisch zubereitet aus dem eigenen Garten und von Köchinnen, welche von einer Michelin-Sterne-Köchin angelernt wurden

A WOMAN'S (HE)ART - THE WOMEN BEHIND

Wir sind Ann-Sophie Bünting und Alexandra Christina Bauer.
Soul Sisters und Herzens-Business Partnerinnen.

Zwei Frauen, eine Mission: safe und sacred spaces für Frauen und ihre Entwicklung zu schaffen, um the divine feminine zu nähren. Wir wollen den Frieden auf Erden stärken, denn wir können die heilige, weibliche Energie auf so viele "kleine und stille "Arten ehren... Wie? Das wird Teil unseres gemeinsamen Herzensprojektes sein: mit den "A woman's (he)art" Retreats.

Ann-Sophie: Reiki Lover
Ich bin geboren und aufgewachsen in Hamburg. 2020 bin ich auf die schöne spanische Insel Gran Canaria ausgewandert. Reiki hat mein Leben so positiv verändert, dass ich es jetzt als Lehrerin mit so vielen Menschen wie möglich teilen möchte. Mein Motto: „Für mich ist das wahr, was ich selbst erlebt habe und selbst fühlen kann." Das was ich fühlen kann, hat sich nach meinen Reiki Ausbildungen vervielfacht! Ich möchte, dass Frauen verstehen, dass alle Kraft und Energie dieser Welt bereits in ihnen liegt und sie diese für sich nutzen können!

Alexandra: Hippie Revoluzzer Soul
Seit einigen Jahren führe ich eine Praxis für Psychotherapie und holistisches Life Coaching in München und leite die Grow With Your Flow® Coaching Akademie. 2019 habe ich die "Sisterhood Circles" ins Leben gerufen und damit moderne Spiritualität nach München gebracht. In meiner Arbeit dreht sich Vieles um die weibliche Energie, vermutlich weil ich selbst lange Zeit unter der Schwesternwunde gelitten habe.

A WOMAN'S (HE)ART - THE IDEA BEHIND

2021 hat Alexandra das erfolgreiche Mentoring-Programm gestartet: "A woman's (he)art. For the woman who creates art with her heart."

Die Vision ist,, sich wieder mit dem eigenen Herzen zu verbinden.
Hinein zu hören,:

- Was will mein Herz mir sagen?
- Was will gelebt und gefühlt werden?
- Welche Herzenswünsche habe ich zu lange zum Schweigen gebracht?

Es geht darum,, sich gegenseitig unter Frauen zu inspirieren und ermutigen, diesen Herzensweg zu gehen.

Wir möchten Frauen auf eine spirituelle, magische und erdende Reise zu sich selbst einladen.

Umgeben von wunderschöner Natur, fernab von Lärm und Reizüberflutung.

Let's create art with our hearts.

A WOMAN'S (HE)ART - HERZENSORT SRI LANKA

Alexandra und Ann-Sophie waren beide schon mehrmals auf Sri Lanka und verliebten sich nicht nur in die wunderschöne Natur, die an einen Jungle erinnert, die Tiere und das Klima, sondern vor allem in die Kultur und die liebevollen und herzlichen Menschen auf Sri Lanka.

Durch die Pandemie hat das Land finanziell sehr gelitten, weil Touristen lange Zeit ausblieben. Aktuell erholt es sich und die Dankbarkeit ist deutlich spürbar.

Wir möchten etwas zurückgeben. Durch das Retreat können wir dies auch finaziell tun, indem wir mit einheimischen Villa Managern, Köchen/Köchinnen, Massage-Therapeutinnen, Fahrern und Security zusammenarbeiten.

Wir möchten unseren Retreat Teilnehmerinnen ein authentisches Bild von Sri Lanka bieten, dass nicht nur abgekapselt aus einem schönen Retreatort besteht. Lass dich auf die Magie des Landes ein und beobachte, was sie mir dir macht...

A WOMAN'S (HE)ART

A WOMAN'S (HE)ART - DIE UNTERKUNFT

Gemeinschaftszimmer - Viererbelegung

Auf Wunsch kann auf eine Belegung mit einer Freundin/ Schwester gebucht werden. Bitte bei der Buchung direkt Bescheid geben.

Die großzügigen Dorms mit 4 Einzelbetten bieten bequem Platz bis zu 4 Personen: zwei im oberen und zwei im unteren Bereich des Zimmers.

Die Dorms verfügen über einen großen Gemeinschafts-Balkon mit wunderschönem Seeblick„

Jedes Zimmer verfügt über ein großes, offenes Bad mit zwei Duschen und zwei großzügigen Waschbecken. Die Zimmer sind mit einem Ventilator und einer Klimaanlage ausgestattet.

Preis pro Person für das Retreat:

EARLY BIRD (bis 30.06.2022): 1.600 €

Regulär (ab 01.07.2022): 1.700 €

A WOMAN'S (HE)ART - DIE UNTERKUNFT

Luxus Doppelzimmer Seeblick

Zweierbelegung (mit Freundin / Schwester oder einer anderen tollen Frau. Come as strangers, leave as friends).

Diese hellen Zimmer haben jeweils einen großen Gemeinschafts-Balkon mit Blick auf den weitläufigen See. Morgens siehst Du von hier oben die Sonne direkt über dem See aufgehen - einfach magisch.

Das Zimmer verfügt über ein übergroßes, nach oben geöffnetes, eigenes Bad mit zwei Duschen und Waschbecken sowie eine Klimaanlage.

Preis pro Person für das Retreat:
EARLY BIRD (bis 30.06.2022): 1.800 €
Regulär (ab 01.07.2022): 2.000 €

A WOMAN'S (HE)ART -
DIE UNTERKUNFT

Doppelzimmer Lakefront Garden View -
für Doppel oder Einzelbelegung geeignet

Die gemütlichen Lakefront Garden View Zimmer liegen ebenerdig und abgeschieden, nur wenige Meter vom Seeufer entfernt.

Die Räume werden gekühlt, indem diese mit ihrem grünen Dach in den Boden an einem kleinen Hang eingebaut wurden.

Die Deckenventilatoren halten die Räume energiesparend und angenehm kühl ganz ohne Klimaanlage.

Sie verfügen bei Doppelbelegung über zwei Einzelbetten, bei Einzelbelegung über ein bequemes Kingsize Bett für maximalen Schlafkomfort.

Preis pro Person (bei Doppelbelegung):
EARLY BIRD (bis 30.06.2022): 1.800 €
Regulär (ab 01.07.2022): 2.000 €

bei Einzelbelegung
EARLY BIRD (bis 30.06.2022): 2.000 €
Regulär (ab 01.07.2022): 2.200 €

A WOMAN'S (HE)ART

A WOMAN'S (HE)ART