

# RETREAT IM ALLTAG – die Richtung der Leichtigkeit

Viele Menschen sehnen sich nach Veränderung – doch mehrtägige Kurse lassen sich im Alltag oft schwer organisieren oder finanzieren.

Mein Angebot: ein fortlaufendes Retreat, das sich in den Alltag integrieren lässt – und langfristig begleitet, stärkt und klärt. Alle Methoden haben sich in meiner Arbeit und persönlicher Erfahrung als wirksam und sehr hilfreich bewährt, und ich freue mich sie weiterzugeben.

Sie eignen sich für alle, die:

- Heilungsprozesse in Gang setzen,
- sich selbst im Leben neu ausrichten,
- Kraft tanken und
- das eigene, einzigartige Potential ergründen und fördern möchten.

---

## Montag – Bewegung und innere Kraft

Qigong und gezieltes Bewegungstraining werden mit geführter Meditation kombiniert. Die Teilnehmer lernen, Alltagsspannungen selbstständig zu lösen und ihre Wahrnehmung zu schulen. Über Bewegung, Atem und Fokus aktivieren sie inhärente Kräfte und beginnen, Qi – die Lebensenergie – als äußere und innere Kraft zu spüren, zu kultivieren und zu nutzen.

---

## Donnerstag – Daoistische Resonanz-Meditation

Wir arbeiten mit den Prinzipien der daoistischen Energetik und dem Resonanzraum des Körpers – eine der wirksamsten mir bekannten Meditationstechniken, um Klarheit zu fördern und das eigene Wesen zu stärken. Diese Resonanz-Meditation ist eine Königin des Atemtrainings. Sie wird im Daoismus sowohl für die spirituelle Entwicklung, als auch zur Initiation von tiefgehenden Heilungsprozessen genutzt.

---

## Teilnahme und Beitrag:

**Einzelabend** (offen): 20 €

Die Einzelabende finden jeweils am letzten Montag und Donnerstag des Monats statt – ideal zum Kennenlernen oder für flexible Teilnahme.

**Monats-Retreat:** 110 € pro Monat

Bis zu 8 Abende im Monat. Beginn stets am Anfang eines jeden Monats.

Für alle, die tiefer einsteigen möchten und sich eine regelmäßige Begleitung wünschen.

Ein offenes Retreat für Menschen, die Klarheit, Kraft und Freude in ihren Alltag bringen wollen.

**Ort:** Praxis Berner, Danziger Str. 76, 65191 Wiesbaden

**Zeit:** Montag und Donnerstag, jeweils um 18:30 Uhr (Dauer: ca. 90 Minuten)

Teilnahme nur mit Anmeldung – die Gruppen sind bewusst klein gehalten.

### **Einzeltraining und individuelle Begleitung:**

Sie möchten gezielt an eigenen Themen arbeiten, Körper und Energie individuell stärken oder innere Blockaden lösen? Dann ist Einzeltraining möglich – in geschütztem Rahmen, mit therapeutischer Tiefe.

60 Minuten: 110 €

90 Minuten: 160 €

Inhalte je nach Bedarf: Körperorientierte Prozessbegleitung, energetisches Training, Meditation, Auflösung innerer Spannungen und Muster, Integration

**Oliver Berner** – Heilpraktiker & Osteopath