HEALING RETREAT

# Rise High

MIT ULRIKE MANHART

**13.-16. Juli 2023**

**Haarberghof/ Südburgenland**

Mehr Energie
Bewegung, Frequenz anheben
Freude & tief reinspüren
Heilen
Loslassen

Werde die Version von dir selbst, die du sein willst. Jeder kleine Schritt wird dein Leben auf magische Weise verändern. Bewusste Ausrichtung, ein gesunder Körper und achtsame Erkenntnis sind der Schlüssel zu einer nachhaltigen, langfristigen und integrativen Verwirklichung.

# PROGRAMM

## *Donnerstag*

AB 10 UHR CHECK-IN
16 UHR WELCOME CIRCLE
18 UHR ABENDESSEN

ERDE

## *Freitag*

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN SADHANA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
18 UHR DINNER
19:30-21 UHR HEALING CIRCLE

WASSER

## *Samstag*

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN SADHANA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
18 UHR DINNER
19:30-21 UHR HEALING CIRCLE

FEUER

## *Sonntag*

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN SADHANA
10 UHR BRUNCH
14 UHR CLOSING CIRCLE

LUFT/ ÄTHER

# *Eine Gelegenheit zum Ruhen & Bewegen*

DIESES INTENSIVWOCHENENDE IST EIN HOLISTISCHES KONZEPT, DAS HERZ, KÖRPER, GEIST UND SEELE VEREINT. MIT EINEM 360-GRAD-ANSATZ KONZENTRIEREN WIR UNS MIT KÖRPERARBEIT NICHT NUR AUF DIE PHYSISCHE EBENE. MEHR FREIHEIT UND KLARHEIT AUF ALLEN EBENEN, UM IN UNSER VOLLES POTENZIAL ZU WACHSEN.

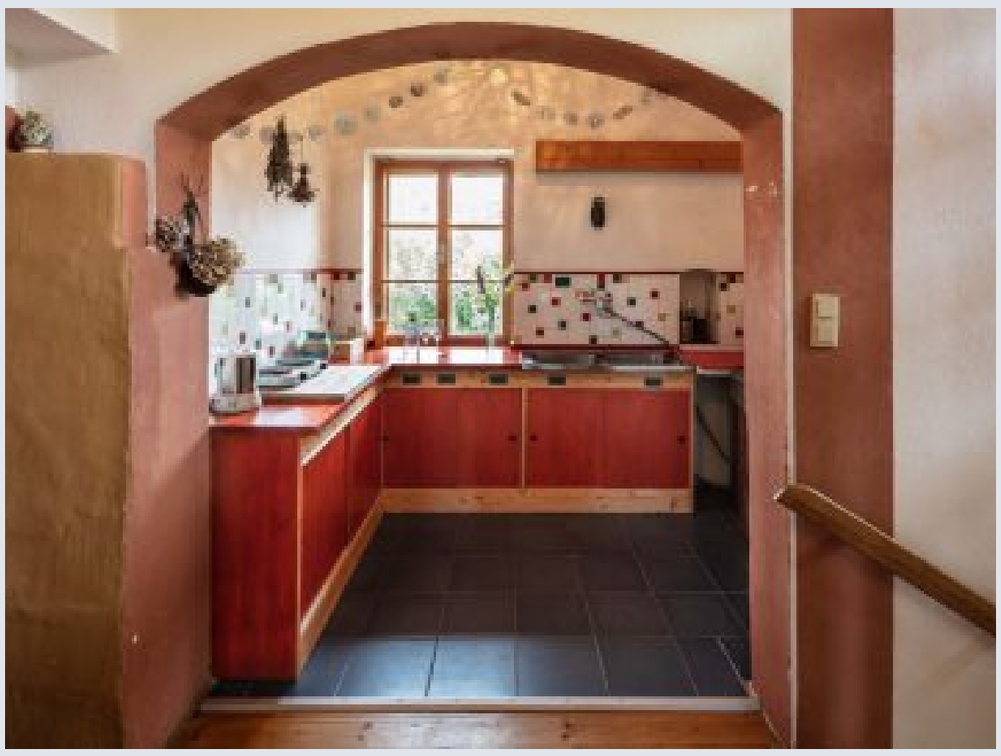
TÄGLICHE ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÖRDERN DAS INNERE GLEICHGEWICHT UND HELFEN, DEN GEIST ZU BERUHIGEN. KOMBINIERT MIT BIOLOGISCHEN MIT HERZ ZUBEREITETEN MAHLZEITEN, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, MEDITATION, SOUND UND SELBSTENTFALTUNG & REFLEXION. ICH MÖCHTE DICH MIT EINER FRIEDLICHEREN & ENERGIEGELADENEN PERSPEKTIVE IN DEIN TÄGLICHES LEBEN ZURÜCKFÜHREN. DIR DIE MÖGLICHKEIT GEBEN DAS KRÄFTIGE GOLDENE SOMMERLICHT IN ALL DEINEN ZELLEN BEWUSST AUFZUNEHMEN. ZEIT NUR FÜR DICH IM RESPEKTVOLLEN AUSTAUSCH MIT DER ERDE UND DEM KOSMOS.

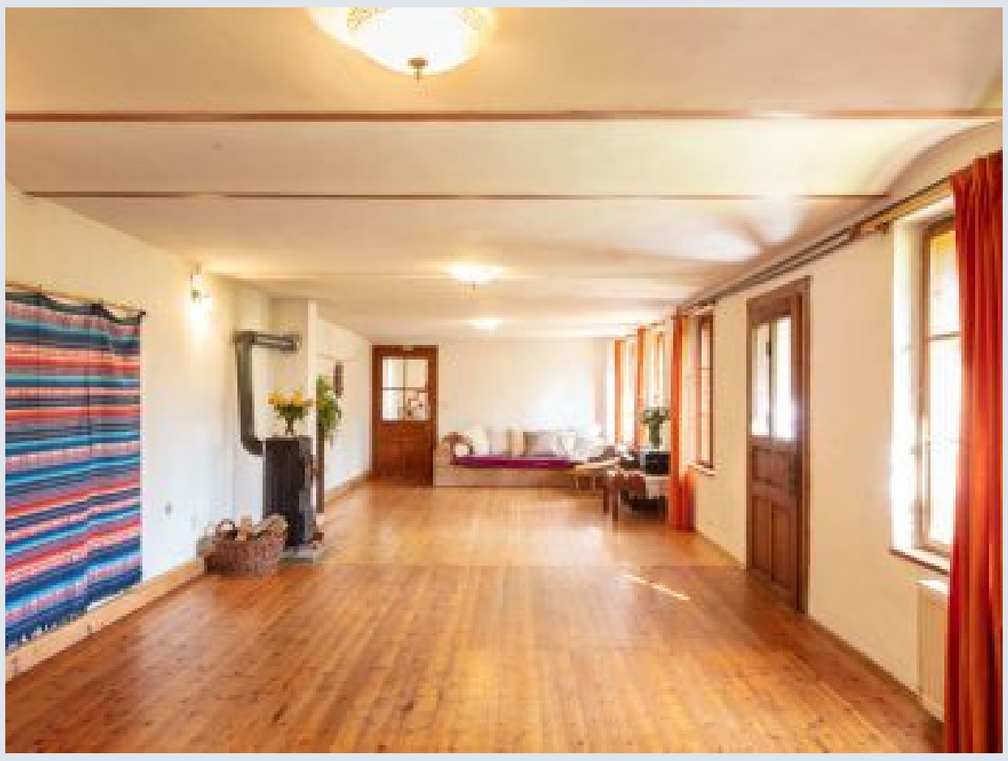
DIESES INTENSIV WOCHENENDE DIENT DAZU, DICH MIT ALLEN SINNEN ZU VERBINDEN. AUFZUTANKEN. MIT DEINER ESSENZ IN KONTAKT ZU TRETEN UND GUT ZU SPÜREN. WIR FLIESSEN MIT DEN ELEMENTEN DURCH DIESE TAGE.

HAARBERGHOF - EIN MAGISCHER RÜCKZUGSORT GEFÜHRT MIT HERZ

LIEBEVOLL, GEMÜTLICH, ERDEND, ROMANTISCH, NATÜRLICH, ECHT. DAS REFUGIUM IST TRAUMHAFT SCHÖN UND EIN GANZ BESONDERER, STILLER ORT ZUM LOSLASSEN, HEILEN UND DES RÜCKZUGS.

# Die Location





# INKLUDIERT

°KLEINES WELCOME GOODIE

°GANZTAGS TEE & FRÜCHTE

°ALLE RITUALE, MEDITATIONEN & YOGAEINHEITEN

°SOUNDHEALING & HEALING SESSIONS IN DER GRUPPE

°AKASHIC FIELD WORK

°SPACEHOLDING & BODYWHISPERING & TONS OF JOY & LOVE

INKLUDIERT SIND NICHT ANFAHRT, ZUSÄTZLICHE TREATMENTS, VERPLEGUNG UND UNTERKUNFT

## *Kosten*

1 PERSON: 490 EURO

KOMM MIT EINEM FREUND RABATT - 290 EURO PRO PERSON
EARLY BIRD BIS 31.5. - 320 EURO

UNTEKUNFT CA. 30-55 PRO NACHT
VERPFLEGUNG CA. 60 EURO PRO TAG
GESAMT: CA. 300 EUROS

!!!ACHTUNG BUCHUNG DER UNTERKUNFT BITTE SELBSTSTÄNDIG ÜBER DEN HAARBERHOF MACHEN!!!

# *Ulrike Manhart*

ICH BIN ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN,
HEILMASSEURIN UND AUSGEBILDET IN
BIODYNAMISCHER CRANIO SACRAL THERAPHIE UND
VIELEN WEITEREN THERAPIETECHNIKEN MIT ÜBER 20
JÄHRIGER ERFAHRUNG & DIPL. MEDIENTECHNIKERIN.

MEINE ELTERN (PRAKTISCHER, MEDIZINISCHER ARZT
UND KINESIOLOGIN) LEGTEN DEN GRUNDSTEIN FÜR
MEINE LIEBE ZUR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION.
YOGA UND KÖRPERZENTRIERTE AKTIVIERUNG DER
SELBSTHEILUNGSKRÄFTE IST MEINE GROSSE
LEIDENSCHAFT. MEHR VON DEINER SEELENSSENZ
DURCH DIE ARBEIT IM QUANTENFELD IN DEINEN
KÖRPER BRINGEN, IST MEINE SPEZIALITÄT.

BEWEGUNG BEDEUTET FÜR MICH LIEBE, KRAFT,
INNERE FREUDE UND LEICHTIGKEIT, SOWIE INNERE
PROZESSE ZU BESCHLEUNIGEN, ZU HEILEN,
AUSZUGLEICHEN UND ZU TRANSFORMIEREN.
MEINE YOGASTUNDEN BEINHALTEN VINYASA FLOW,
YIN YOGA, MEDITATION, PRANAYAMAS
(ATEMTECHNIKEN) UND POSITIVE
LEBENSPHILOSOPHIE. SIE UNTERSTÜTZEN DEIN
PERSÖNLICHES ERWACHEN SOWIE DEINE
POTENTIALENTFALTUNG AUF ZELLEBENE. DURCH
TANZ SCHAFFEN WIR VERBINDUNG ZWISCHEN
KOSMOS UND ERDE. RÜCKVERBINDUNG.

HERZZENTRIERT UND HERZBASIERT,
ÖFFNE ICH DIR IN UNSEREN HEALING SESSIONS DAS
TOR ZUR ENTSPANNUNG UND SELBSTLIEBE.

TRITT IN KONTAKT MIT DEINEM
SEELENAUFTRAG – ERKENNE -BEFREIE DICH
UND BRING DIES IN DIE SICHTBARKEIT.
MEHR FREIHEIT UND KLARHEIT FÜR DICH
UND DEIN UMFELD.

MEINE STÄRKE IST ES, MENSCHEN SO ZU
BEGLEITEN, DASS DEREN BEDÜRFNISSE IM
MITTELPUNKT STEHEN.
SICHTBARKEITSPROZESSE DURCHZUFÜHREN
– MÖGLICHKEITEN AUFZEIGEN – AUF
KÖRPERLICHER & EMOTIONALER EBENE
BEFREIEN - FÜR KLARE GEDANKEN UND
RICHTIGE DOWNLOADS UM DEIN HÖCHSTES
POTENZIAL ZU LEBEN.

BLOCKADENLÖSENDE ASPEKTE. ICH
MOBILISIERE AUF KÖRPERLICHER &
SEELISCHER EBENE UM WAHRHEIT ZU
LEBEN. DAS ERZIELT WEGWEISENDE EFFEKTE
IN GUTEM UMFELD.

WWW.ULRIKE-MANHART.COM

# *Zusätzliche Infos*

DAS GUTE LEBEN!
ÜBER SANFTE HÜGEL UND SONNENDURCHFLUTETE WEGE INMITTEN MALERISCHER MISCHWÄLDER. SO KOMMST DU AM HAARBERGHOF AN.
DIE FAMILIE MEDEROS SIEHT ES ALS IHRE AUFGABE, DIE KOSTBAREN NATURSCHÄTZE UNSERER ERDE BESTMÖGLICH ZU ERHALTEN UND IHR MAGISCHES REFUGIUM MIT GLEICHGESINNTEN ZU TEILEN.

DIE GROSSE LEIDENSCHAFT AM BIOBAUERNHOF GILT DEM ANBAU VON BIOLOGISCHEM GEMÜSE, UM DARAUS KÖSTLICHE GERICHTE FÜR IHRE GÄSTE ZU ZAUBERN. ALLE PRODUKTE, DIE DEN WEG AUF UNSERE TELLER UND IN UNSERE GLÄSER FINDEN, SIND VON HÖCHSTER BIO-QUALITÄT. DAS ALLERMEISTE HIERVON STAMMT AUS IHRER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT.

## NÜTZLICHE ANREISE INFORMATIONEN

### ÖFFENTLICHE ANREISE

**ZUG** von Graz / Wien nach Fürstenfeld oder Jennersdorf - Tickets: www.oebb.at
**BUS** von Wien nach Güssing, Stegersbach oder Heiligenkreutz www.richard.at/fahrplaene
Von diesen Ortschaften fahren 2 Mal täglich Postbusse bis Eltendorf/Zahling. Dort holen wir unsere Gäste gerne kostenlos ab. Falls keine passende Verbindung bis Eltendorf/Zahling vorhanden ist, können wir folgende Taxiunternehmen empfehlen:
Regionales Sammeltaxi: +43 3329/46800 Mo-Fr um 4€ pro Person; Sa-So ab 20€
ab Fürstenfeld: www.garber-reisen.at
ab Güssing; Heiligenkreuz, Jennersdorf: www.taxi-poten.at
Im Notfall holen auch wir unsere Gäste vom Bahnhof ab. Für die Abholung berechnen wir 25€.

*Ich freue mich sehr auf Dich!*

*Donnerstag bis Sonntag*

13.-16. JULI 2023
SÜDBURGENLAND - AUSTRIA

LIMITIERTE PLATZANZAHL

*Let´s have a golden Summer Weekend*

*Reservier deinen Healing Platz jetzt!*

WWW.UMA-HEALING.COM
0043-650-8500936
UMA@UMA-HEALING.COM

*Buche deine Unterkunft und Verpflegung direkt hier;*

HAARBERGHOF
0043-676-8494 60100
0043-676-8494 60300
INFO@HAARBERGHOF.COM
WWW.HAARBERGHOF.COM
AM HAARBERG 19
7562 ELTENDORF

JOIN THE INSIDE - MOVE THE INSIGHT!