



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.

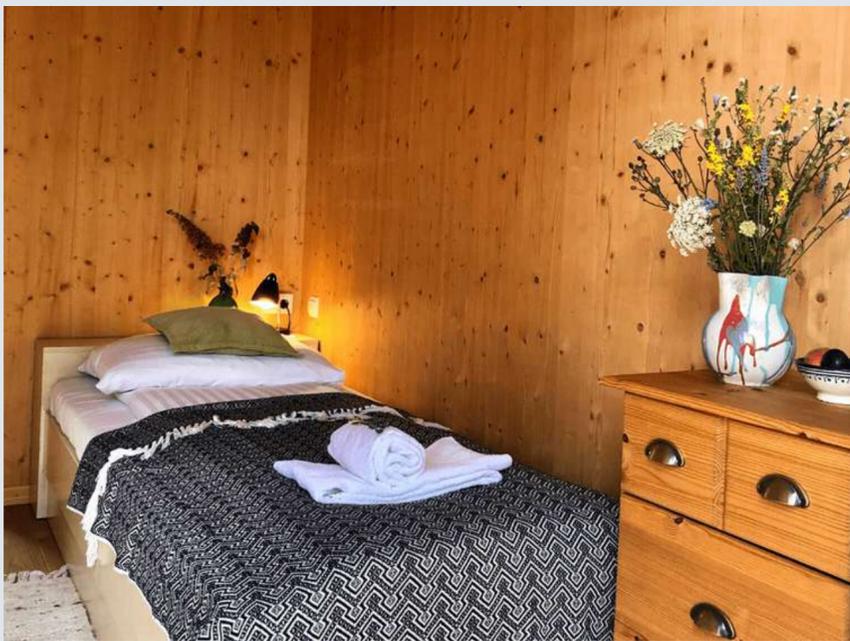
HAARBERGHOF - EIN MAGISCHER RÜCKZUGSORT GEFÜHRT MIT HERZ

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,  
VERPFLUGUNG UND UNTERKUNFT

## *Kosten*

1 PERSON: 360 EURO

KOMM MIT EINEM FREUND RABATT - 290 EURO PRO PERSON  
SUPER EARLY KOLIBRI BIS 6.12.2022 - 310 EURO

UNTERKUNFT CA. 30-55 PRO NACHT  
VERPFLUGUNG CA. 60 EURO PRO TAG

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

# Ulrike Manhart

ICH BIN ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN, HEILMASSEURIN UND AUSGEBILDET IN BIODYNAMISCHER CRANIO SACRAL THERAPIE UND VIELEN WEITEREN THERAPIETECHNIKEN MIT ÜBER 20 JÄHRIGER ERFAHRUNG & DIPL. MEDIEN-TECHNIKERIN.

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 HERZBASIIERT, 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 DURCHFÜHREN – 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](http://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](http://www.oebb.at)

**BUS** von Wien nach Güssing, Stegersbach oder Heiligenkreuz [www.richard.at/fahrplaene](http://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](http://www.garber-reisen.at)

ab Güssing; Heiligenkreuz, Jennersdorf: [www.taxi-poten.at](http://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.ULRIKE-MANHART.COM  
0043-650-8500936  
ULLI\_MANHART@HOTMAIL.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!