22. – 25. April 2027

in Aarbergen

SOUND & BREATH RETREAT

Mit Meike, Peggy & Faz´I

Dich erwartet eine Reise zu Dir selbst – Sound-Erlebnisse, Verbundener Atem, Meditation, Naturerfahrungen und nährendes Essen. Ein Raum zum Loslassen, Auftanken und Heimkehren in deine innere Balance.

Wir freuen uns auf Dich!

EARLY BIRD

*444€

*BIS 31.12.2026, EXKL. ÜN UND FRÜHSTÜCK

www.seinserfahrung.de

www.mana-sound.com

seinserfahrung_fhs

sound.mana

Nähere Infos

Verbundener Atem & Soundbath · Meditation & Yin Yoga
pflanzlich-vollwertige Küche & Cacao · Sauna & Natur

Vier Tage der inneren Einkehr, des achtsamen Spürens und des Austauschs in Gemeinschaft – umgeben von wunderschöner Natur.

Ab Donnerstag laden wir dich zu unserem „Sound & Breath“ Retreat ins schöne Aarbergen ein – auf eine Reise zu dir selbst.

Wir schaffen einen Raum für Innenschau, Stille, Ankommen und Lauschen. Fernab vom hektischen Alltag darfst du innehalten, tiefer spüren und dich daran erinnern, was dir wirklich wichtig ist – jenseits von Glaubenssätzen, Konditionierungen und äußeren Erwartungen.

Durch tägliche Klang- und Atemreisen bekommst du die Möglichkeit, ganz ins Fühlen und Wahrnehmen zu kommen. Klang und Atem verbinden Sanftheit mit Kraft und können dich tief mit deinem Körper, deinen Gefühlen und deinem innersten Wesenskern verbinden.

Nichts ist dir näher als dein Atem und der Klang deines Herzens.

Innen wie außen – nichts dazwischen.
Radikale Intimität.

Eine Reise zur dir selbst

Sound & Breath

Das sind wir

Hermann Faz'l Stein

Hermann Faz`l Stein ist Fastenberater/ -begleiter und Atemtherapeut.
Seit etlichen Jahren begleitet er Menschen auf ihrer spirituellen und weltlichen Sinnsuche. Er ist Retreat-Guide und Senior-Teacher in einer mystischen Tradition, Berater und Coach in verschiedenen Bereichen.
Kernstück seiner Arbeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, Zugang zu ihrem Herzen zu finden und der inneren Stimme wieder zu lauschen.
Faz'l ist auf dem Herzensweg der Sufis und des Advaita/Non-Dualismus unterwegs.
Tiefe Verbundenheit, Liebe zu und mit Natur, Mensch und allen Wesen, die Freude und Freundschaft mit dem So-Sein ist seine Lebenseinstellung.

Peggy Flynn

Peggy Flynn ist seit vielen Jahren Wegbegleiterin für Mensch und Pferd.
Ihre Arbeit vereint feinsinnige Beobachtung, intelligentes Forschen und ein außergewöhnliches Gespür für die Bedürfnisse ihrer Klienten - sowohl auf zwei als auch auf vier Beinen.
Mit ihrer charismatischen und kreativen Persönlichkeit schafft sie vertrauensvolle Verbindungen, in denen echte Transformation möglich wird. Pferde sind für sie nicht nur Partner, sondern Spiegel der Seele, die uns lehren, bewusster, selbstbewusster und authentischer zu sein. Durch ihre Liebe zum Detail erkennt sie feinste Nuancen in der Kommunikation und hilft ihren Klienten, diese für ihr persönliches Wachstum zu nutzen. Neben der Arbeit mit Pferden widmet sie sich mit Hingabe der Arbeit mit Frequenzen. Ihre Klangreisen sind ein tiefes Erlebnis für Körper und Geist, getragen von schwingenden Frequenzen, die innere Blockaden lösen und das Bewusstsein erweitern.
Peggy verbindet Wissen und Intuition auf einzigartige Weise und öffnet Räume für Heilung, Vertrauen und neue Impulse. Ihr sanftes, aber kraftvolles Wirken hinterlässt spürbare Veränderungen - in der Seele, im Herzen und in der Verbindung zu sich selbst.

Meike Stanković

Mit einem Hintergrund in Innenarchitektur und einer tiefen Leidenschaft für ganzheitliches Wohlbefinden hat Meike in den letzten Jahren ihre Arbeit weiterentwickelt - von der Gestaltung äußerer Räume hin zur Schaffung innerer Räume der Ruhe und Verbundenheit. Nach ihrer Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin entdeckte sie die transformierende Kraft des Klangs. Heute begleitet sie Menschen als zertifizierte Klangpraktikerin. Ihr Ansatz ist intuitiv, geerdet und herzensgeführt - geprägt von Naturverbundenheit, Kreativität und Achtsamkeit. Meike schafft Räume, in denen du entschleunigen, durchatmen und zu dir selbst zurückfinden kannst.
Eine Reise zu dir selbst.

Daten, Preise & Anmeldung

Daten: 22.-25. April 2027 (Anreise bis 13:00 Uhr)

Seminargebühr: Early Bird 444,- € (exkl. ÜN & Verpflegung)
Regular 555,- € (exkl. ÜN & Verpflegung)

Unterkunft: Unterbringung im Haus Quitte
Röderstrasse 10, 65326 Aarbergen
www.haus-quitte.de

Die Zimmerbuchung erfolgt über uns. Wer zuerst kommt, malt zuerst.
Das Seminarhaus Haus Quitte verfügt über EZ und DZ (jedes Zimmer verfügt über Dusche und Waschbecken / teilweise mit eigenem WC oder Etagen-WC), die nach Buchungszeitpunkt und Belegungssituation vergeben werden.

Zimmerpreise pro Person Tag inkl. veganer/vegetarischer Verpflegung: Die Verpflegung beinhaltet 2 volle Mahlzeiten täglich (3 x Brunch und 3 x Abendessen), Snacks, Wasser und Tee.

	Seminargebühr	ÜN+VP	Total
EZ mit WC	444,00 €	435,00 €	879,00 €
	555,00 €	435,00 €	990,00 €
EZ mit Etagen WC	444,00 €	420,00 €	864,00 €
	555,00 €	420,00 €	975,00 €
DZ mit WC	444,00 €	405,00 €	849,00 €
	555,00 €	405,00 €	960,00 €
DZ mit Etagen WC	444,00 €	390,00 €	834,00 €
	555,00 €	390,00 €	945,00 €

Verbindliche Anmeldung bitte per Email an info@mana-sound.com
mit Angabe deiner Adresse und gewünschter Zimmerkategorie.

Bitte überweise auf folgendes Konto:
Mana Sound
Meike Stankovic und Peggy Flynn
DE62 5019 0000 6000 3052 33
Verwendungszweck: Haus Quitte & Dein Name

Wichtig

Das gebuchte Seminar ist keine Therapie. Das Seminar erfordert eine normale physische und psychische Gesundheit und Belastbarkeit.

Der Veranstalter und seine Helfer sind von jeglicher Haftung frei, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Du bist vor, während und nach dem Seminar selbst für dich verantwortlich.

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du dich geistig und körperlich gesund fühlst und am Seminar teilnehmen kannst.

Sollten irgendwelche persönlichen Leiden vorliegen, akut oder chronisch, frag gerne bei uns nach.

Meike, Peggy & Faz`l

"Denn wenn es nur einmal ganz still wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre verstummte und das nachbarliche Lachen, wenn das Geräusch, das meine Sinne machen, mich nicht so wehrverhinderte am Wachen – Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken bis an deinen Rand dich denken und dich besitzen (nur ein Lächeln lang), um dich an alles Leben zu verschenken wie einen Dank"

Rainer Maria Rilke

Eine Reise zur dir selbst

Sound & Breath