



ASHRAM MALLORCA

Ocean of Light

Loslassen & Selbstbestimmung leben

Am Wendepunkt des Lebens
Klarheit finden für die Weiterentwicklung

Hier findest du **alle Termine**



Deine Impulsgeberin Oumaida

Mobile +34-677-685068
(www.Telegram.org)
be@ashram-mallorca.com
www.ashram-mallorca.com

Wie geht es dir?

Findest du dich immer häufiger in der zermürenden Situation der Unzufriedenheit, Sinnlosigkeit und manchmal sogar in der Hilflosigkeit wieder?

Oder bist du nach rund 1,5 Jahren einfach Corona müde?

Ob beruflich oder privat, du hast das Gefühl, dass sich die äußeren Umstände überschlagen und dein Innenleben zunehmend ins Wanken kommt. Du fühlst dich ausgebrannt, nicht verstanden und unerfüllt. Obwohl es dir gesellschaftlich gut geht, gut organisiert bist und gerne voraus planst, spürst du, dass du auf dem besten Wege bist dich in ein Burnout oder eine Depression hinbewegst. Du fühlst dich oft fremdgesteuert, aufgrund deines Verantwortungsbewusstseins darauf bedacht die Erwartungen anderer und die der Gesellschaft zu erfüllen. Du beginnst dir einzugestehen, dass du bereits vor einiger Zeit einfach den inneren Kontakt zu dir verloren hast.

Vielleicht kommt dir diese gegenwärtige Situation fremd vor, da du dich bisher wenig mit Themen wie "Selbstbestimmung & Selbsterfüllung oder Selbstverwirklichung" befasst hast. D.h. es ist noch ein nahezu unbekanntes Terrain für dich.

Eines kann ich dir bereits jetzt mit auf den Weg geben - du stehst gerade an einem wichtigen Wendepunkt in deinem Leben!

Einige Gäste suchen mich auf, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein, was es in Gänze für sie bedeutet. Denn es erfordert Klarheit zu wissen, wo man gerade genau steht und wohin neue Wege führen können.

Viele Gäste fühlen sich vor ihrer Anreise innerlich zerrissen. Sie wissen bereits intuitiv was das Richtige für sie ist, aber sie können sich das aufgrund ihres hohen "Pflichtbewusstseins" noch nicht eingestehen? Warum? Weil es Mut benötigt. Mut für das Unbekannte!

Die Tatsache, dass du diese Zeilen im Internet hier gefunden hast, ist ein wichtiges Zeichen dafür, dass eine Instanz in dir bereits beschlossen hat sich von all diesen frustrierenden Situationen zu distanzieren und zu verändern. Jetzt liegt es an deine Energie, die noch aufzubringen ist, um zu entscheiden, wie du mit all den Umständen umgehen möchtest. Ich denke, es ist angemessen zu sagen "Verlasse das bekannte Hamsterrad und tauche in Vertrauen ein in das noch Unbekannte."

Was wünschst du dir?

Ich durfte bereits viele Gäste im Ashram auf ihrem Weg begleiten und bei der einfachen Frage "Was wünschst du dir wirklich?", tappten einige Gäste noch im Dunkeln. Häufig dominiert der Wunsch nach neuer Inspiration, mehr Klarheit & Leichtigkeit in ihrem Leben. Oft stehen die Gäste vor wichtigen Entscheidungen jeglicher Art und möchten sich von Ängsten und Zweifeln befreien. Was die meisten Gäste klar wissen ist, dass für sie die Zeit gekommen ist in ihre Selbstbestimmung zurückzufinden. Sie sind sich dessen bewusst, dass nur sie den ersten Schritt in den Veränderungsprozess tun können und sind bereit dazu. Sie wünschen sich einfache Methoden und Wege, um schnell zur inneren Ruhe und Balance in ihrem Leben zu finden.

Wie ist deine eigene Wertschätzung und Fürsorge?

Als gestresste Mutter oder Berufstätige, bist du es gewohnt unentwegt von einem Termin zum anderen zu hetzen. Dabei möchtest du obendrein den Anforderungen als Ehefrau, Partnerin oder gute Freundin gerecht werden. Du fühlst dich vermehrt überfordert von all den Erwartungen an deiner Person und fragst dich "Ist das alles was mir mein Leben zu bieten hat? Wann habe ich mein Ziel so sehr aus den Augen verloren und bin ich noch auf meinem Weg, der mich erfüllt?". Dein Leben ist kostbar, beginne es also in vollen Zügen zu wertschätzen und beginne wieder mehr Fürsorge für dich und deine Lebenssituation zu entwickeln. Nimm dein Befinden und deine wahren Bedürfnisse ernst und fokussiere dich auf das, was du dir wirklich wünschst und leben möchtest.

Glaube an dich und deine Visionen

Es ist Zeit zu erkennen, dass das Funktionieren in der Gesellschaft mit Disziplin und Ausdauer enden darf. Es ist Zeit an deine noch schlummernden Visionen und Träume zu glauben. Glaube daran, dass du mit mehr Klarheit, Leichtigkeit, Gelassenheit, Hingabe und Freude in dein selbstbestimmtes Leben und in wahrer Freiheit gelangst. Vertraue darauf, dass jeder Schritt den du jetzt unternimmst, dich "nach vorne" bringt

Deine Zeit ist kostbar

Wo immer du gerade stehen magst, mach dich jetzt auf deinen Weg. Auch ich bin meinen Lebensweg gegangen, dabei war ich meistens auf mich alleine gestellt. Es hat mich viel Zeit und Energie gekostet. Dazu benötigt es Mut, Ausdauer und Entschlossenheit, um neue unbekannte Wege zu beschreiten. Also fasse dich ans Herz und stell dir vor wie sich all deine gegenwärtigen Umstände mit einer Auszeit an einem idyllischen und magischen Rückzugsort, fernab von allen Verpflichtungen und Anhaftungen, in kurzer Zeit zu deinem Besten transformieren.

Wenn du dich in dieser Darstellung wiedergefunden hast, dann ist dieses Retreat in deiner jetzigen Situation genau das passende, um Abstand zu gewinnen und dich intensiv mit deinen Themen zu befassen, und um am Wendepunkt deines Weges auf der Sonnenseite zu stehen.

Der Kern von "Ocean of Light" sind 3 Schlüssel:

1. Schlüssel des Loslassens
2. Schlüssel des Herzens
3. Schlüssel des Erschaffens

Schlüssel des Loslassens

Wir erfahren immer wieder Lebensphasen, die uns an die eigenen Grenzen bringen. Verletzungen oder tiefsitzende Traumata, die sich zu einer Dauerbelastung und fehlerhaften Glaubenssätzen manifestiert haben. Jeder Mensch reagiert mit einer ganz individuellen Schmerzgrenze auf psychische und physische Belastungen. Wir finden uns in einer Endlosschleife von belastenden Gedanken, Glaubenssätzen, Überzeugungen und Programmierungen wieder. Innere Widerstände werden aufgebaut und eine verfälschte Selbst-Wahrnehmung erzeugt eine neue illusionäre Realität. Wir gehen in die Annahme, dass dieser Teufelskreis unser Leben geworden ist – wir identifizieren uns mit diesem neuen "ICH" und kreieren aus dieser ICH-Identifikation fortlaufendes Leid.

Es wurde mit der Zeit ein Nährboden kultiviert für Burnout, Depression, Ängste und weitere Krankheiten. Häufig ist das Bewusstsein für das, was wir uns wirklich für unser Leben wünschen, hinter einem Schleier verdeckt. Es sorgt dafür, dass wir nicht mehr klar denken und unsere Wünsche sowie Bedürfnisse nicht klar ausdrücken können. Ohne innere Klarheit können Visionen nicht zum Ausdruck gebracht werden.

Wir erkennen diese Blockaden und befreien uns Schicht für Schicht, um wieder mit Leichtigkeit neue Entscheidungen zu treffen. Wir erden uns mit aktiven Meditationen, leeren den Verstand. Wir beobachten Gedanken, Empfindungen, Emotionen, Gefühle und kultivieren die Beobachterin in uns. Wir gelangen wieder ins Vertrauen in unser Leben und lassen los.

Schlüssel des Herzens

Jeder Mensch möchte glücklich sein, doch ist es bei vielen das Herz, in dem sich über Jahrzehnte ein tiefsitzender Schmerz eingenistet hat. Es wird gefüttert mit anhaltender Trauer, Leid, Ängsten, Verletzungen, Enttäuschungen, Ego-Bewusstsein u.v.m., was dafür sorgt, dass sich das Herz mit der Zeit einengt und verschließt. Ein verschlossenes Herz bringt die Lebensfreude ins Stocken und unsere Macht, die von unserem Herzen ausgeht, gerät in Vergessenheit. Der Fluss eines freudvollen Lebens ist blockiert und die Annahme wird kreiert, dass Freude von außen eine Linderung des "Herz-Schmerzes" bewirken kann. Es wird im Außen gesucht. Dabei wird übersehen, dass wir das größte und wichtigste Element des Fühlens, das zur Heilung beiträgt, bereits in uns tragen – in unserem Herzen!

Das Herz ist in der Lage jedes noch belastende Thema mit Liebe und Mitgefühl zu transformieren. Das Herz wird gereinigt, aktiviert und geöffnet. Erst dann können wir die Macht des Herzens höher schwingen lassen. Wir erlauben uns zu vergeben und "alles was ist" zu akzeptieren, wie es gerade ist, um neue Entscheidungen zu treffen.

Mit sanften Meditationen und transformierenden Phantasie Reisen reinigen und aktivieren wir das Herz. Wir beobachten mit Bewusstseinsübungen alte Themen, damit sie im Raum verbleiben. Wir gelangen ins Fühlen und die elementare Herzenergie wird somit wieder aktiviert.

Schlüssel des Erschaffens

Bist du dir bereits darüber bewusst, welche Visionen du wirklich in dein Leben ziehen möchtest? Wer willst du sein und wie möchtest du leben? Erstaunlich ist, dass viele Menschen lediglich wissen, was sie nicht wollen. Jedoch dieses Erkenntnis alleine reicht bei weitem nicht aus eine neue Realität zu kreieren. Also, was willst du verändern?

- Wie sieht die beste Version deiner Selbst aus?
- Was ist dein wahrer Herzenswunsch?
- Was möchtest du jetzt in deinem Leben verändern?

Frei von Zweifel und spielerisch trittst du ein in deinem Erschaffungsprozess, erfüllt mit Freude, Spaß, Begeisterung, Hingabe, Euphorie und Leidenschaft. Dein Herz hebt dich an, bis du über dich hinaus wachst. Du gelangst in eine neue Dimension, in der die Zeit stehen bleibt. In diesem Gewahrsein ist alles möglich wo deine Visionen und Wünsche bereits real erscheinen. Du kreiерst eine neue Wahrheit, als ob es bereits geschehen und vollbracht ist. Du beginnst dein wahres Potenzial zu leben.

Was dich erwartet!

Du kannst dich deinem Veränderungsprozess im Ashram in einer kleinen Gruppe von max. 3 Teilnehmerinnen im Vertrauen hingeben. Die familiäre Umgebung und persönliche Betreuung helfen dir dabei dir selbst in deinem eigenen Tempo nahezukommen und gegenwärtige Themen loszulassen. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl erfährst du ein Coaching fokussiert und individuell auf deine Bedürfnisse und Lebenssituation. Wir führen außerhalb der einzelnen Sessions ebenso lösungsorientierte Gespräche, die dich dazu anregen positiver und optimistischer auf deinen zukünftigen Weg zu schauen. Aktive Meditationen helfen dir dabei Anspannungen und leichte Blockaden zu lösen und du lernst leichte Bewusstheitsübungen kennen, die du auch in deinem Alltag leicht anwenden kannst.

Eine Erlebniswanderung in der magischen, mediterranen und sonnigen Küstenlandschaft, der Besuch zweier idyllischer Bergdörfer, gesundes und liebevoll zubereitetes Essen, angereichert mit viel Herz, all dies rundet dein Aufenthalt im Ashram ab. Eine unvergessliche Auszeit, die du auf allen Ebenen verdienst und die dein Leben nachhaltig verändert.

Reatreat-Ablauf

Samstag ist Anreisetag

Gegen 18:00h genießen wir gemeinsam das erste Abendessen

Die Willkommensrunde wird eröffnet und im Anschluss besprechen wir den weiteren Wochenverlauf, der im Flow sein darf.

Am Sonntag und an den folgenden Tagen

(außer am Mittwoch und am Abreisetag)

08:15h - Wir begrüßen den Tag mit heißem Wasser

08:30h - Wir starten mit einem Teaching*, einer Meditation oder Vorbereitungsübung

10:30h - Es wartet ein reichhaltiges und gesundes Frühstück auf uns

Nach dem Frühstück kann die Zeit für Ruhephasen, Pool- & Hängematten-Feeling, Lesen, Schreiben, Spaziergänge oder Gespräche genutzt werden.

14:00h - Es folgt die zweite Session mit einem Teaching, Tanz oder Bewusstseitsübung

Ruhephase - Pool- & Hängematten-Feeling, Lesen, Schreiben, Spaziergänge

16:00h - Es folgt die dritte Session mit einem Teaching, einer Meditation oder Phantasiereise

Ruhephase - Pool- & Hängematten-Feeling, Lesen, Schreiben, Spaziergänge

18:00h - Ein leckeres Abendessen bringt uns wieder zusammen

19:00h - Inspirierende Gespräche und wertvoller Austausch

20:00h - Der Tag klingt aus, Zeit zum Reflektieren und Austauschen

***Teaching:** Themen über "Loslassen, Herzöffnung & Selbstbestimmung" werden besprochen. Alle Inhalte werden auch in einem hochwertigen Workbook "Ocean of Light" zur Verfügung gestellt.

Mittwoch ist ein Ausflugstag, wir unternehmen eine leichte Küstenwanderung. Die neuen Impulse & Erfahrungen können in der magischen Natur Mallorcas nachwirken und wir genießen ein Essen in einer wundervollen Bucht.

In diesem exklusiven Retreat werden ausgewählte **hochwertige ätherische Öle von Young Living** verwendet. Die Verwendung der 100% reinen therapeutischen Öle sind abgestimmt auf Meditationen, Sessions und werden u.a. während lösungsorientierten Gesprächen genutzt. Diese hochfrequenten Öle unterstützen dabei sich mit der inneren Quelle zu verbinden, sich zu öffnen sowie mehr Vertrauen und Mut während der Weiterentwicklung im Leben aufzubauen. Wir verwenden einige ätherische Öle für Detox-Wasser. Das

Wasser wird dadurch zusätzlich energetisiert und fördert den Reinigungsprozess während der Auszeit, gleichzeitig wird es natürlich aromatisiert.

Dieses Retreat ist für jede Frau geeignet, die sich gerade in einem Veränderungsprozess befindet und in einer geschützten Gruppe Entspannung sowie Klarheit finden möchte. Die Inhalte sind u.a. empfehlenswert um Burnout vorzubeugen, Stress und depressive Symptome abzubauen.

Bitte teile uns bei Deiner Anfrage mit, ob Du diverse Vorerkrankungen, Allergien, eine Lebensmittelunverträglichkeit hast oder aktuell in psychologischer Behandlung bist, um diese im Vorfeld abklären zu können.

Hier findest Du eine [kleine Checkliste](#) für Deine Reise-Vorbereitung.

Teilnehmerzahl: 2 Frauen

Reise-Termine: Finde hier deinen passenden [Termin](#)

Anreisetag: Samstags bis 18h (oder auf Anfrage)

Abreisetag: Samstags bis 11h

Leistungen

Diese Leistungen sind inklusive:

- 7 Übernachtungen im Einzelzimmer
- Tägliche Meditation & Bewusstseitsübungen
- Visionsreisen für mehr Klarheit & neue Erkenntnisse
- Tägliche Teachings auf dem Weg zur Selbstbestimmung
- Praxis in Ocean of Light - Lebe deine Selbstbestimmung!
- Lösungsorientierte Gruppen-Gespräche
- Dein persönliches Bewusstseitsgespräch, 60 Min.
- Ocean of Light - Workbook mit zahlreichen Impulsen
- 1 Küstenwanderung am Ausflugstag in einer magischen Bucht
- Eine achtsame Kakao Abschieds-Zeremonie
- Verwendung hochfrequenter ätherischer Öle von Young Living
- Individuelle Gruppengröße mit maximal 2 Gästen
- Alle weiteren Grundleistungen findest du [hier](#).

Im Preis nicht enthalten: Flug, Taxi/Transfer, auswärtiges Essen

Ausgleich Retreat

7 Nächte - 2.490 € im Einzelzimmer, maximale Gruppengröße 2 Frauen