

Ablauf Deep Soul

Freitag – Ankommen

ab Nachmittag · Anreise und Zimmer beziehen

Du kommst in Ruhe an, beziehst dein Zimmer und darfst erst einmal aus dem Alltag aussteigen. Ankommen, durchatmen, den Ort spüren.

16:00 Uhr · Gruppenkreis

Wir treffen uns zum ersten gemeinsamen Kreis. Begrüßung, Vorstellungsrunde und eine sanfte Einstimmung auf das Wochenende. Der Raum öffnet sich, die Gruppe kommt zusammen, und du darfst mit dem da sein, was du mitbringst.

18:00 Uhr · Abendessen

Zeit zum Ankommen, Stärken und ersten Begegnen.

19:30 Uhr · Meditation im Gruppenraum

Eine ruhige Meditation zum Loslassen der Anreise. Du kommst tiefer im Körper an und öffnest dich für das, was dieses Wochenende in dir bewegen möchte.

Samstag – Tiefer gehen

09:00 Uhr · Rückkehr zu den Wurzeln

Ein stiller Morgenimpuls zur Vorbereitung auf die Ahnenarbeit. Wir verbinden uns mit Atem, Körper und Erde und öffnen behutsam den Blick auf unsere Herkunftslinien.

10:00 Uhr · Frühstück

Zeit zum Stärken und Nachspüren.

11:30 Uhr · Ahnenarbeit

Wir gehen in die Linien, aus denen wir kommen. Es geht um das, was weitergetragen wurde, um unausgesprochene Geschichten, alte Prägungen und um die Kraft, die in deinen Wurzeln liegt. Was nicht länger zu deinem Weg gehört, darf sich lösen.

14:00 Uhr · Kaffeepause

Zeit für Ruhe, Natur, Tee oder ein stilles Nachwirken.

15:00 – 17:00 Uhr · Alte Wunden, Muster & Schmerzkörper

Wir schauen auf die inneren Stellen, die im Alltag immer wieder reagieren. Alte Verletzungen, Schutzmuster, Rückzug, Anpassung oder emotionale Blockaden dürfen sichtbar werden – nicht, um darin stecken zu bleiben, sondern um sie sanft zu lösen.

17:00 – 18:30 Uhr · Pause

Zeit für dich. Ruhen, spazieren, schweigen, integrieren.

18:30 Uhr · Abendessen

19:30 Uhr · Zelleclearing

Eine energetische Klärung auf Körperebene. Wir arbeiten mit dem Zellfeld und dem, was im System noch gespeichert ist. Altes darf sich lösen, dein Feld darf leichter und klarer werden.

20:30 Uhr · Feuerschale bei schönem Wetter

Wenn das Wetter es erlaubt, schließen wir den Tag am Feuer ab. Das Feuer begleitet das Loslassen, wärmt, klärt und sammelt.

Sonntag – Integration und Ausrichtung

09:00 Uhr · Integrationsweg in der Natur

Wir beginnen den Sonntag mit einem stillen Weg in der Natur. Nach der tiefen Arbeit des Samstags darf alles nachwirken. Du gehst in deinem eigenen Tempo mit der Frage: Was lasse ich hier – und was nehme ich mit auf meinen Weg?

10:00 Uhr · Frühstück**11:30 – 13:30 Uhr · Rückkehr in deine Essenz**

Zum Abschluss führen wir die Erfahrungen des Wochenendes zusammen. Es geht um Herzheilung, Seelenkraft, innere Aufrichtung und um einfache Anker für deinen Alltag. Du darfst spüren, was in dir wieder freier, klarer und lebendiger geworden ist.

14:00 Uhr · Kaffeepause und Ausklang

Wir lassen das Wochenende ruhig ausklingen. Danach individuelle Abreise.

Hinweis:

Ich erlaube mir, die einzelnen Themen und Schwerpunkte achtsam an die Gruppenenergie und an das anzupassen, was sich im gemeinsamen Raum zeigt.