



# „Auszeit“

mit Marie Buckley  
und Annette Raben

Entspannung  
Herzensgespräche  
YIN-Yoga

Einfach so sein wie du BIST!



## Termine „Ankum“

11. + 12. März 2023

24. + 25. Juni 2023

28. + 29. Oktober 2023

02. + 03. Dezember 2023

## Zeiten (inkl. Pausen)

Sa. 13:00 - 19:00 Uhr

So. 11:00 - 17:00 Uhr

## Wo?

Raum für Bewegung & Energie  
Alte Post-Passage 4 | 49577 Ankum

## Sommer-Retreat mit Marie und Annette

11. bis 15. August 2023

Ort: Wilde Rose, 49324 Melle  
inkl. Unterkunft & Voll-Verpflegung



Für wen ist die „Auszeit“  
geeignet?

Für JEDEN!

Wir sind irgendwie alle immer „Anfänger“,  
somit bieten wir hier einen Rahmen wo  
JEDE/R so dabei sein kann, wie er/sie  
gerade ist!

Wir eröffnen dir eine Entspannungs-Oase,  
wo du dich in deiner ganz eigenen Weise  
neu entdecken darfst.

Es gibt keinen Druck irgendwas tun oder  
sagen zu müssen.

Achtsamkeit hat bei uns oberste Priorität!

Max. 10 Teilnehmende - daher

bitten wir um frühzeitige Anmeldung!

*Du bist herzlich eingeladen!*

  
Retreatzeit.de  
mit Marie Buckley

Anmeldung bei Marie:  
info@retreatzeit.de  
www.retreatzeit.de



## Über Marie Buckley

Nach einem beruflichen „Burnout“ wurde ihre persönliche Heilungs- und Erwachensreise ab 2003 zu ihrer neuen Berufung. Sie pilgerte über 15 Jahre weltweit an vers. Seminarplätze, sammelte zahlreiches Wissen und entwickelte daraus ihre ganz eigene Form die sie seit 2009 „Body-Satsang“ nennt.

Bei Marie-s Body-Satsang wird der Verstand außen vor gelassen, indem wir auf den Körper hören.

Das Erleben Deines Körpers führt Dich direkt ins Jetzt, das Denken kommt zur Ruhe.

Sie führt aus den Gedanken raus, über den Körper, übers Fühlen direkt in den Augenblick.

„Diese Reise zu mir Selbst, zu dem WER ICH WIRKLICH BIN, ist das Heilsamste das mir je begegnet ist. Es erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit, besonders in Zusammenarbeit mit Annette, neue Heilungsräume zu eröffnen, in denen ein Erwachen zur Essenz geschehen und sich bis in die Zellen verkörpern kann.“

*Kontakt:* [info@retreatzeit.de](mailto:info@retreatzeit.de)  
[www.retreatzeit.de](http://www.retreatzeit.de)

## Sein im Hier und Jetzt

Wir gehen auf eine gemeinsame Reise, eine Reise, die die liebevolle Beziehung zum eigenen Körper nährt, in ihm ankommen und uns dort geborgen fühlen lässt.

Spüre Gemeinschaft, ein vorbehaltloses, achtsames Miteinander und ein Gefühl von Geborgenheit. Finde die Geborgenheit auch in dir, genieße es einfach nur zu sein und komme zur Ruhe ... komme zu dir!

Durch verschiedene Übungen wie z.B. Meditationen, klärende Herzens-Gespräche, Yin-Yoga und Essential Healing/ Tiefenentspannung begleiten wir Dich um in deiner inneren Mitte, im Hier & Jetzt wieder anzukommen.

Nichts MUSS, alle Inhalte oder Übungen sind immer nur Impulse um deine Selbstliebe zu stärken, alte Verletzungen zu heilen und Gefühle ins Fließen bringen.



Body  Satsang

## Jeder ist willkommen teilzunehmen auch ohne Vorkenntnisse.

Die Termine sind auch einzeln buchbar.  
Kosten: Je nach Einkommen, ab 60 € / Tag, Ermäßigungen nach Absprache.  
Unterkunftsmöglichkeiten gibt es direkt vor Ort und Abholungen vom „Bahnhof Bersenbrück“ sind auch möglich.

Fragen bzgl. Unterkunft, Preis, Anmeldung bitte an Marie



## Über Annette Raben

Seit vielen Jahren gibt Annette mit Leidenschaft Kurse in Tai-Chi, Qi-Gong und Yoga, insbesondere YIN-Yoga.

Dabei bringt sie das faszinierende und Jahrtausend alte Wissen über die 5 Elemente als TCM Therapeutin SMI\* mit ein. Das weitergeben zu dürfen, ist für sie ein Geschenk! Sie hat aber auch gemerkt, dass ihr noch etwas fehlt: der Austausch, das Miteinander.

„Wie der Zufall es so wollte, kam Marie zu mir in die Kurse und letztendlich ich in ihre Retreats und habe dort gefunden, was mir noch fehlt, nicht nur der Austausch, die „Herzengespräche“ sondern auch mal nichts leisten zu müssen und zu erfahren, dass alles so sein darf, wie es ist. Dafür bin ich sehr dankbar und freue mich, dass ich mich in ihren Retreats mit dem ruhigen YIN-Yoga einbringen darf.“

*Kontakt:* [annette.raben@web.de](mailto:annette.raben@web.de)  
[www.raum-fuer-bewegung-und-energie.de](http://www.raum-fuer-bewegung-und-energie.de)