



Herzlich Willkommen,

du hast es geschafft und bist zum Online „**Schoßraum Retreat**“ verbindlich angemeldet.

Ich freue mich sehr über deine Anmeldung und bin mir sicher, dass du in den 28 Tagen im Retreat mehr Kontakt zu dir und zu deinem Schoßraum bekommst. Dich mehr Spüren lernst und vor allem auch lernst auf deine Bedürfnisse zu achten und gut für sie sorgst. Vielleicht machst du auch Erfahrungen die du schon kennst und mit diesen Tagen kannst du sie gut verankern, damit alles in dir Wachsen und zum Blühen kommen kann, was du in dir anlegst.

Der Ablauf:

21 Tage lang, jeden Tag dich Einschwingen auf deine weibliche Energie um den Kontakt zu deinem Schoßraum zu aktivieren, zu stärken, mehr zu spüren und noch vieles mehr...

Danach 7 Tage in der Schwingung ruhen, nachwirken lassen, Bedürfnisse wahrnehmen.

Das wird eine intensive Zeit, so lange am Stück mit dir und deinen Schoßraum ganz eng verbunden zu sein. In dieser Zeit

1. **verankerst du deine weibliche Essenz**
2. **stärkst du deine weibliche Kraft**
3. **kommst du ganz bei dir an**
4. **entwickelst du die Fähigkeit deiner Intuition zu vertrauen**
5. **lernst du deinen Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken**

Dafür nimmst du dir täglich 10 - 20 min Zeit für dich und deine Übungen, die du von mir bekommst.

Wir treffen uns während dem Retreat in einem geschützten Online Raum zu bestimmten Terminen und dazwischen besteht eine Messenger Gruppe bei Signal. In dieser Gruppe stehe ich dir jederzeit für Fragen zur Verfügung und natürlich ist auch ein Austausch innerhalb der Retreat Gruppe dadurch möglich.

Das Retreat beginnt beim ersten Termin mit einer **Meditation**, mit dieser verankern wir deine weibliche Essenz und darauf bauen die einzelnen Übungen auf. Jede

Woche besprechen wir die nächsten Schritte für die jeweilige Woche, dazu bekommst du auch ein Workbook in dem du alles nachlesen kannst. Die Online Treffen werden aufgezeichnet und du kannst sie in Ruhe nochmals anschauen oder wenn du live nicht dabei sein kannst, dann solltest du sie am besten spätestens nach zwei Tagen ansehen, damit du weißt welche Übungen als nächstes dran sind und du deine Schritte gehen kannst.

1. Termin am Montag den 25. September 2023

Meditation und gegenseitiges Kennenlernen. Du bekommst die Übungen für die erste Woche mit.

2. Termin am Montag den 02. Oktober 2023

Fragen beantworten, Bedürfnisse klären und nächste Schritte besprechen.

3. Termin am Montag den 09. Oktober 2023

Fragen beantworten, Bedürfnisse klären und nächste Schritte besprechen. Nächster Termin ist dann erst nach 2 Wochen.

4. Termin am Montag den 23. Oktober 2023

dieser Termin ist zum Abschluß der 28 Tage für Feedback, offene Fragen klären und was einfach noch ansteht.

Natürlich hast du die Wahl live dabei zu sein und dich aktiv in der Gruppe einzubringen oder du kannst für dich entscheiden, den Weg für dich zu gehen. Das heißt, dass du dir die Aufzeichnungen anschaust und alleine mit dem Workbook arbeitest, deine Zeit, dein Tempo, deine Entscheidung.

Noch weitere wichtige Informationen vorab hier:

- Damit meine E-Mail nicht in deinem **Spam** landet, füge deinem E-Mail Programm meine Adresse info@renataberner.de als vertrauenswürdig hinzu.
- Die **Live-Sessions Online** beginnen jeweils um 19:30 und werden 1 – 1,5 Stunden dauern. Am besten ist es, wenn du dir jetzt gleich diese Termine in deinen Kalender einträgst. Natürlich wird es eine Aufzeichnung geben, damit du sie dir anschauen kannst, falls du nicht live dabei bist.

- Das **Workbook** bekommst du nach der ersten Live-Session per E-Mail zugesendet und nach den darauffolgenden Live-Sessions dann jeweils eine E-Mail mit der Seitenangabe für die Übungen in der Woche.
- Während der Challenge gibt es die Möglichkeit sich in einer **geschlossenen Gruppe** auszutauschen. Dies wird in einem kostenfreien Messenger Bereich sein. Die Informationen dazu bekommst du ein paar Tage vor Beginn unserem Retreat. In dieser Gruppe bin ich für dich da und beantworte deine Fragen. Hier kann man sich auch mit den anderen Frauen über die eigenen Erfahrungen austauschen.

Solltest du noch Fragen haben, schreibe mir gerne eine Email an post@renataberner.de

Ansonsten wünsche ich dir eine gute Zeit, bis wir uns im Retreat sehen und hören.

Ich freue mich auf dich!

Deine **Renata**