

AUSZEITEN auf dem Hotzan Hof

Du suchst nach begleiteten Seminar-Auszeiten in einer kleinen Gruppe? Ein Ort mitten im Grünen, wo du du sein, Kraft tanken, dich erfahren und reflektieren kannst?

Der Hotzan Hof im Spreewald ist so ein Ort.





Über uns

Wir sind Wibke und Daniel. Die Hüter des Hotzan Hofes.

Wir bieten Auszeit-Seminare in kleinen Gruppen und in privater Atmosphäre auf unserem Hof an. Wibke übernimmt dabei als Coach, Heldenreisenleiterin, Gestalttherapeutin und mediale Beraterin die ganzheitliche Bewusstseinsarbeit und begleitet dich zum entsprechenden Thema.

Die 3-tägigen Seminare sind so angelegt, dass du neben der Erforschung deines eigenen Selbstes noch genügend Raum und Zeit für Integration und Erholung hast. Daniel wird deine Sinne mit leckerem und gesundem Essen (vegetarisch-vegan) und hofeigenen Getränken verwöhnen.

Unser Angebot ist privat und richtet sich an Freunde (oder Freunde von Freunden von Freunden). Wenn du dich für ein Auszeit-Seminar interessierst, melde dich gerne bei uns und lass uns einfach mal via Video-Call austauschen.



Wibke

“ich nehme sehr viel wahr, liebe den Ausdruck über Tanz und mag die Bewusstseinsarbeit bei mir und anderen”

www.wibke-regenberg.com



Daniel

“ich bin ein absoluter Feinschmecker, ein Forscher, liebe es zu kochen und mag den Kontakt zur Natur und den Pflanzen”

www.hotzanhof.de

Die Termine

Die jeweiligen Themen und Termine für die Seminar-Auszeiten sind:

SELBSTLIEBE

Do, 04.07. - So, 07.07.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

ERDEN / GROUNDING

Do, 01.08. - So, 04.08.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

WER BIN ICH?

Do, 29.08. - So, 01.09.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

KONTAKT ZU MIR UND ANDEREN

Do, 03.10. - So, 06.10.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

WUT TUT GUT

Do, 31.10. - So, 03.11.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

DAS GROSSE UND GANZE

Do, 05.12. - So, 08.12.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr



SELBSTLIEBE

Datum: Do, 04.07. - So, 07.07.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

In dem Auszeit-Seminar SELBSTLIEBE erforscht du die Liebe zu dir selbst und deinen eigenen Selbstwert. Denn häufig sind wir sehr streng zu uns selbst, verurteilen uns und stellen uns selbst in die zweite Reihe. Wie schade eigentlich, denn du darfst der wichtigste Mensch für dich selbst sein. Du darfst dich selbst wertschätzen, ehren und dich lieb haben. Du darfst es dir gut gehen lassen. Es darf leicht für dich sein.

Ich lade dich mit einfachen Übungen ein, dich selbst zu erforschen. Ohne Verurteilung, Analyse oder Optimierung, sondern ganz wertschätzend und wohlwollend mit dir selbst. Mein Angebot ist, dich ein wenig mehr mit dir selbst und deinem Herzen zu verbinden. Für mehr Selbstliebe für dich. ❤️

Teilnehmer: 5-8

Investition: 650,- € zzgl. MwSt. (400,- € Seminar + 250,- € Übernachtung & Verpflegung)

Du bist interessiert?

Dann melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen im Video-Call schauen, ob das Seminar und der Hotzan Hof als Platz etwas für dich ist.



ERDUNG / GROUNDING

Datum: Do, 01.08. - So, 04.08.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

In dem Auszeit-Seminar ERDUNG / GROUNDING wirst du dich (wieder) mit Mutter Erde verbinden. Du wirst lernen, wie Erdung geht. Ich lade dich ein, soviel barfuß wie möglich zu laufen. Hier auf dem Hofgelände, auf den umliegenden Wiesen oder im Wald. Deine Zehen können den weichen brandenburgischen Sand umspielen, deine Hände in der Erde buddeln, Wildkräuter befühlen und sammeln. Erde dich! Mit deinen Händen und Füßen, deinem Atem und all deinen Sinnen.

Erlaube es dir, wieder den Boden unter dir zu spüren. Denn du wirst in jeder Sekunde von Mutter Erde getragen. Die ganze Zeit. Du wirst gehalten, du bist sicher und geschützt. Wenn du diese Erfahrung machen möchtest, komm zum Seminar. Fühle den Boden unter dir. Ich zeige dir, wie das geht. 

Teilnehmer: 5-8

Investition: 650,- € zzgl. MwSt. (400,- € Seminar + 250,- € Übernachtung & Verpflegung)

Du bist interessiert?

Dann melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen im Video-Call schauen, ob das Seminar und der Hotzan Hof als Platz etwas für dich ist.



WER BIN ICH?

Do, 29.08. - So, 01.09.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

In dem Auszeit-Seminar WER BIN ICH? erkundest du deine eigenen Glaubenssätze, die dich sehr wahrscheinlich häufig davon abhalten, der zu sein, der du in Wahrheit bist. Du wirst dir deinen Denkmustern und Verhaltensweisen bewusst werden, die dir heute nicht mehr wirklich dienlich sind. Wir werden diese sanft erforschen und wenn du bereit bist, kannst du sie mit einer anderen Erfahrung ersetzen: Der Erfahrung, wer du in Wahrheit bist. Ich leite dafür bestimmte Übungen an, so dass du dich in Gänze erleben kannst.

Ich lade dich ein, offen und neugierig auf deine innere Erforschungsreise zu gehen. Du darfst dich mit allem liebevoll und wertschätzend in den Arm nehmen. Es geht nicht darum, irgendetwas zu machen, dich verändern oder optimieren zu wollen. Es geht mehr darum, es in dir geschehen zu lassen. Die Transformation in dir zuzulassen. Ich begleite dich darin. 🦋

Teilnehmer: 5-8

Investition: 650,- € zzgl. MwSt. (400,- € Seminar + 250,- € Übernachtung & Verpflegung)

Du bist interessiert?

Dann melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen im Video-Call schauen, ob das Seminar und der Hotzan Hof als Platz etwas für dich ist.



KONTAKT ZU MIR UND ANDEREN

Datum: Do, 03.10. - So, 06.10.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

In dem Auszeit-Seminar KONTAKT ZU MIR UND ANDEREN erforscht du, wie du mit dir selbst und anderen in Kontakt gehst. Was ist überhaupt Kontakt? Gibt es so etwas wie echten und unechten Kontakt? Was könnte das sein? Du erkundest liebevoll, wie du dich mit anderen Menschen verhältst und wie es dir dabei geht. Ich werde für die Erforschung deines Selbst- und Fremdbildes einen geschützten Raum öffnen, wenn du die Bilder in dir abgleichen möchtest. Du wirst auf Wunsch erfahren, wie du auf andere Menschen wirkst. Das kann dich erstaunen, nachdenklich machen und / oder dich inspirieren.

Ich lade dich ein, offen für Geschenke zu sein, die du selbst vielleicht noch gar nicht sehen konntest, was sich aber in dieser Gruppe von Menschen offenbart und zu dir kommen möchte. Kontakt bietet so viele Geschenke. Nimm sie gerne an, wenn du magst. 📺

Teilnehmer: 5-8

Investition: 650,- € zzgl. MwSt. (400,- € Seminar + 250,- € Übernachtung & Verpflegung)

Du bist interessiert?

Dann melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen im Video-Call schauen, ob das Seminar und der Hotzan Hof als Platz etwas für dich ist.



WUT TUT GUT

Datum: Do, 31.10. - So, 03.11.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

In dem Auszeit-Seminar WUT TUT GUT wirst du dich ganz behutsam mit deiner eigenen Wut beschäftigen. Unterdrückst du deine Wut oder agierst du sie blind aus? Ich behaupte, dass Wut eine ganz wunderbare Kraft inne hat, die dir bei vielem hilft. Dafür braucht es allerdings die Erfahrung, was Wut in Wahrheit ist, wie du dich selbst blockierst, was du mit Wut assoziiert und welche Gefühle möglicherweise hinter deiner Wut stecken.

Mit diesen Fragen wirst du auf Erforschungsreise gehen und ich lade dich immer wieder ein, in die Wut zu gehen. Allerdings wird es nicht um ein Ausagieren gehen, sondern um den Ausdruck deiner Wut. Das kann ein Nein-Sagen, ein Abgrenzen sein. Oder aber, dass du mal deine Wahrheit aussprichst, deine Stimme erhebst. Deine Wut ist hier herzlich willkommen. Sie darf sein. Auch die starke Wut, die sehr wahrscheinlich danach schreit, endlich mal in Liebe transformiert zu werden. Ich begleite dich darin. 🔥

Teilnehmer: 5-8

Investition: 650,- € zzgl. MwSt. (400,- € Seminar + 250,- € Übernachtung & Verpflegung)

Du bist interessiert?

Dann melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen im Video-Call schauen, ob das Seminar und der Hotzan Hof als Platz etwas für dich ist.



DAS GROSSE UND GANZE

Datum: 05.12. - So, 08.12.2024

Seminarstart: 17.00 Uhr / Seminarende: 14.00 Uhr

In dem Auszeit-Seminar DAS GROSSE UND GANZE erforscht du die unterschiedlichen Bewusstseinssebenen (in dir). Du begibst dich auf unterschiedliche Phantasie- und Atemreisen, wo du deine verschiedenen Bewusstseinsanteile und Bewusstseinssebenen kennenlernen wirst. Du wirst in die feinstoffliche Welt eintauchen und deinen inneren Wegbegleiter und Beschützer begegnen, dem du (wenn du das möchtest) Fragen stellen kannst.

Vielleicht steht in deinem Leben gerade eine wichtige Entscheidung an, vielleicht steckst du aber auch gefühlt fest oder hast deinen eigenen Weg ein wenig aus den Augen verloren. Im Seminar kannst du wieder Antworten finden. Nimm dir den Raum und die Zeit zum Erforschen deines nächsten Schrittes. Ich begleite dich dabei. 

Teilnehmer: 5-8

Investition: 650,- € zzgl. MwSt. (400,- € Seminar + 250,- € Übernachtung & Verpflegung)

Du bist interessiert?

Dann melde dich gerne bei mir und lass uns zusammen im Video-Call schauen, ob das Seminar und der Hotzan Hof als Platz etwas für dich ist.



Zeit für dich!

Lass dich mit gesunden und
leckeren Essen verwöhnen.
Nähre dich von innen.

Badezimmer

Wir haben mehrere
Badezimmer im Haus.



Zimmer

So oder ähnlich sieht ein
Zimmer bei uns im Haus aus.
Je nach Teilnehmerzahl bieten
wir dir ein EZ oder DZ an.

Esszimmer

Hier essen wir zusammen.
Bei schönem Wetter auch
gerne draußen.



Bitte beachte:

1. Thema: Rauchen

Bestmöglich bist du wie wir Nichtraucher. Uns ist es wichtig, dass unser Platz (innen und außen) rauchfrei bleibt.

2. Thema: Drogen

Bewusstseinsweiternde Drogen sind nicht so unsere Welt und fühlen sich hier auch nicht wirklich richtig an.

3. Thema: Fleisch

Wir essen vegetarisch-vegan. Daniel zaubert ganz wunderbare Gerichte. Lediglich unsere Katzen mögen Fleisch.

4. Thema: Pflegeprodukte

Da wir eine eigene Pflanzenkläranlage haben, sind uns ökologisch abbaubare Pflegeprodukte wichtig.

5. Thema: Tiere mitbringen

Unsere Tiere (Schafe und Katzen, die allesamt draußen leben) haben hier ihr Revier, so dass wir von weiteren Tieren absehen möchten.

6. Thema: Achtsamkeit für Tiere und Natur

Wir leben hier in einem Paradies und bitten dich, dass du allen Wesen hier auf dem Hof die Achtsamkeit schenkst, die du dir selbst von anderen wünschst.

7. Thema: Handy

Da wir hier Erholungsräume haben, laden wir dich ein, dein Handy auch mal beiseite zu legen. Detoxe nicht nur seelisch, sondern gerne auch digital :)

Kontakt

Wibke

☎ +49 175 - 618 05 08 (auch WhatsApp und Telegram)

✉ info@wibke-regenberg.com

Hotzan Hof

Der Hof liegt im Spreewald.

1,5 Stunden süd-östlich von Berlin.

Er befindet sich in Alleinlage, eingebettet von Wiesen und Wäldern.

