

Christine Funke

Yoga | Coaching | Seminare | Retreats



Namibia, Wolwedans – Frauen-Retreat 6.-13. März 2026 – neu „Denke wild – Folge Deinem Herzen“

Komme mit Dir selbst in Einklang, entdecke Deine tiefste Sehnsucht und weibliche Weisheit und verbinde Dich in den Weiten der roten Wüste Namibias mit Deiner Essenz

Ein Retreat mit Yoga, Herzintelligenz und Ausrichtung in den eigenen Werten und Bedürfnissen - unterstützt durch die Kraft und Stille Afrikas

Leitung Christine Funke

Yogalehrerin, Personzentrierte Beraterin nach Carl Rogers, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Dipl. Kommunikationswirtin

Beschreibung des Retreats

Willst Du endlich sein und tun, was Dir wirklich entspricht und was Dir gut tut?

Dann gib Dir selbst die Chance einer Neuausrichtung und der Veränderung Deines eigenen Systems. Besinne Dich auf Deinen inneren Ort der Stille, auf Deine weiblichen Fähigkeiten, auf Deine Sehnsüchte und Bedürfnisse und ziehe die Dinge im Leben mit mehr Leichtigkeit an, statt im dauernden Mach-Modus Deine Energie zu verlieren.

Liebe Dich selbst, strahle von innen und lebe Deine Authentizität

In diesem Retreat widmen wir uns dem mitfühlenden Selbstkontakt (Self-Compassion) und der Intelligenz unseres Herzens: Wie liebe ich mich aus tiefstem Herzen und gehe fürsorglich mit mir um? Wie kann ich mich im tieferen Sein ausrichten, die weibliche Weisheit in mir entfachen und als innere Führung wiederentdecken? Welche Gefühle, Bedürfnisse und Sehnsüchte sind in mir lebendig und wollen mir entsprechend in mein Leben gebracht werden?



Namaste Haltung - in Verbindung mit Herz und Seele

Die Haltung und Sprache nach Carl R. Rogers und Marshall B. Rosenberg bietet Zugänge zu inneren Fähigkeiten, die uns im Umgang mit uns selbst wie auch in unseren Beziehungen neue Wege erschließen und Orientierung geben. Diese inneren Einstellungen umfassen Präsenz, bedingungsloses Annehmen, empathisches Verstehen und Authentizität gegenüber uns selbst und anderen Menschen. Yoga führt uns zum tiefen Sein und zu innerer Ruhe, zur Erkenntnis unseres wahren Selbst und der Fähigkeit, uns und anderen Menschen mit Gewahrsein und Mitgefühl zu begegnen und einen heilsamen Pfad einzuschlagen.

Die Retreat-Einheiten umfassen kleine Inputs zum Thema. Wir praktizieren Asanas (Yoga-Körper-Übungen) sowie Pranayama (Breathwork) für Selbstkontakt, Herzöffnung und eine Erhöhung unseres Bewusstseins. Wir erforschen in achtsamen Zuhör-Meditationen zu zweit unsere wahren Sehnsüchte und geben unserem Spüren und Fühlen, unserer Vision für uns selbst wie auch einschränkenden oder schmerzlichen Erfahrungen Raum und Ausdruck. Im intuitiven Zugang zu unserer eigenen Innenwelt können wir unserem wahren Selbst begegnen und die in uns verborgene Weisheit entfalten. Alte Konditionierungen und persönliche Muster können erkannt und langsam losgelassen werden. Außerdem werden wir unsere Herzintelligenz und weibliches Wissen mit Übungen zur Herz-Hirn-Kohärenz nach dem HeartMath-Ansatz© sowie den Herzqualitäten nach Christina Kesslers Ansatz ‚Amo ergo sum‘ erwecken. Im emphatischen Gespräch vertiefen wir dann, was wir erfahren und entdeckt haben. So schulen wir auch achtsames Zuhören und einführendes Sprechen.



Yoga in den Dünen zum Sonnenaufgang



Meditation zum Sonnenuntergang

Achtsamkeits-Walks, Yoga-Einheiten inmitten des Dünenmeeres, Meditationen zum Sonnenaufgang und unter Sternenhimmel sowie kraftvolle Rituale erhöhen unsere bewusste Verbindung mit der Natur (z.B. Feenkreis-Ritual) und ermöglichen unsere Rückverbindung mit uns selbst, mit dem großen Ganzen und anderen Menschen. Das Retreat ist geeignet für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga oder den weiteren Ansätzen notwendig.

Die umgebende Schönheit und die archaische Landschaft öffnen den Raum für Innehalten und Präsenz und lassen uns Energie tanken und Neues aus uns schöpfen. Die Gruppe aus gleichgesinnten Frauen und eine geschützte Atmosphäre unterstützen unsere Prozesse.

Außerdem wird uns Kathrin Schröder aus Hamburg begleiten. Kathrin ist Yogalehrerin mit Herz und Empathie-Verständnis und hat Erfahrung in der Gewaltfreien Kommunikation.



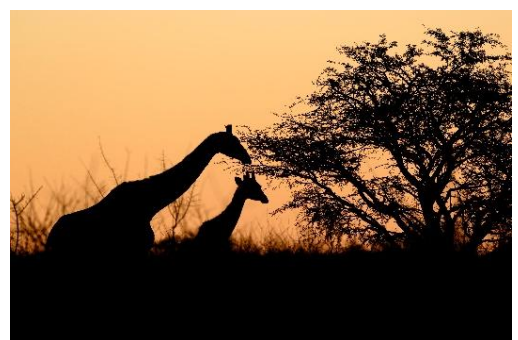
Wolwedans Desert Lodge



Lasse Dich zudem in der komfortablen Wolwedans Desert Lodge (www.wolwedans.com), die wir exklusiv mit unserer Gruppe mieten, inmitten Namibias roter Wüste verwöhnen, genieße die einzigartige Pflanzen- und Tierwelt (z.B. Antilopen, Zebras, Giraffen) direkt vor den Zimmern und mit kundigen Guides in einem der größten privaten Naturschutzgebiete Afrikas, das NamibRand Nature Reserve, und erhalte Einblicke in ein zukunftsweisendes Projekt zu Nachhaltigkeit, Entrepreneurship sowie Ausbildung für die einheimische Bevölkerung (Home&Heart Village Tour sowie RuralRevive / Desert Based Economy Maltahöhe, initiiert von Wolwedans-Inhaber Stephan Brückner).



Zebras nahe Wolwedans Village



Giraffen in der Abenddämmerung



Morgenyoga mit den Mitarbeitern im Wolwedans Village



Sundowner und Abendpicknick in NamibRand

Das Besondere

Bitte melde Dich gerne bei mir, damit wir Deine Wünsche besprechen können. Aufgrund der kleinen Gruppe werde ich die individuellen Themen der Teilnehmerinnen in unser Retreat-Programm einbinden. Dies ermöglicht eine größtmögliche Wirkung und Transformationskraft für jede einzelne. Vielleicht ist es Dein erster Kontakt mit Ansätzen dieser Art, vielleicht bist Du schon länger auf einem bewussten Entwicklungsweg. Diese 8 Tage können ein Beginn zu Deiner persönlichen Reise zu dir selbst werden oder entscheidende neue Impulse für Dich eröffnen. Dieser Weg ist jedoch kein abgeschlossener Prozess, sondern Du lernst wertvolle Werkzeuge kennen, um dann in Deinem Leben immer wieder in Balance zu kommen und kreativ Veränderungen und Weiterentwicklung zu ermöglichen. (Bitte um E-Mail an mich mit Rückruf).

Mehr zu Christine Funke

Geboren in Namibia (Jg. 1969) kam ich mit 4 Jahren nach Deutschland, doch meine Sehnsucht und Wurzeln waren immer in Namibia. Seit 15 Jahren gebe ich Jahresgruppen und Retreats für persönliche Entwicklung und Beziehungskompetenz an der Ostsee und im Naturschutzgebiet auf Sylt. Meinem inneren Ruf folgend biete ich jetzt auch Retreats auf Wolwedans in Namibia an. Meine Passion gilt der inneren Haltung, in der wir mit uns selbst und anderen Menschen in einen berührenden und authentischen Kontakt gehen können und die Entwicklung und Heilung ermöglicht. Mich leitet dabei eine tiefe Liebe und Anbindung zur Natur und universellen Intelligenz.

Meine Ansätze und Methoden

Meine Begleitung für Dich fußt in meiner 25-jährigen Erfahrung und Arbeit mit ganzheitlichen Ansätzen und in meiner eigenen Reise hin zu meinem wahren Selbst und der Integration meiner weiblichen Seite. Ich begleite Dich als ausgebildete Yogalehrerin, Coach (GwG) und erfahrene Seminarleiterin. Die Methoden, die Dich erwarten, umfassen:

Kundalini Yoga – Ein Yogastil, der Körperbewegung, Atemarbeit, Meditation und eine bewusste, achtsame Selbstwahrnehmung vereint; ergänzt mit Luna Yoga speziell für Frauen. Yoga führt zur Verbindung von Geist, Körper und Seele und zur Beruhigung des Nervensystems. Unser Körper ist zudem das Instrument, mit welchem wir all unsere Erfahrungen realisieren (Embodiment).

Personzentrierte Beratung nach Carl Rogers – Die von ihm entwickelte innere Haltung ist als grundlegend anerkannt für Persönlichkeitsentwicklung sowie Basis für Heilung.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Wir entwickeln uns von klein auf über Beziehung und stehen im Leben in Beziehung mit allem. Störungen entstehen vielfach in Beziehung

(Bindungsstörungen) und lassen sich darüber auch heilen. Die GFK stellt unsere Gefühle und Bedürfnisse ins Zentrum, transformierende Erfahrungen werden durch empathische Zuwendung im Gespräch möglich.

Herzintelligenz – Herzkohärenz-Übungen nach dem HeartMath Institute®, Arbeit mit Herzqualitäten nach Christina Kessler sowie mit Dyaden (Zuhör-Übungen in Gewahrsein für einen nicht-rationalen Zugang zum Unterbewussten).

Die Kraft der Natur – Die umgebende Natur in der südlichen Namib bietet unberührte Erde und einsame Wüste sowie unendlichen Himmel und eine einzigartige Sternensicht. Dies unterstützt alle Aktivitäten durch Stille, Schönheit, Weite und eine magische Atmosphäre des Seins. Ursprünglichkeit und Weisheit Afrikas, die Wüste ist seit jeher Ort der Einkehr, Besinnung und Wandlung.



UNESCO-Welterbe Sossusvlei / Deadvlei (höchste und älteste Dünen der Welt)



Mindful Walk durch die Dünen



Local Guides auf Tour in NamibRand



Außerdem erwartet Dich auch:

Übernachtung (1. Nacht) und Erklimmen der gigantischen Dünen des Sossusvlei/UNESCO-Welterbe
Geführte Walks und Safari Drives mit Tierbeobachtungen im NamibRand-Naturreservat
Heart&Home VillageTour in Wolwedans und Morgenyoga mit der Belegschaft
Besuch des RuralRevive Projekts in Maltahöhe (auf der Rückfahrt) und Gespräche mit Einheimischen
Frische ökologische Nahrungsmittel aus dem eigenen Desert Gardening Projekt
Dinner mit Braai unter Sternen in der Wüste
Abend mit Tanzen zusammen mit den Mitarbeitern von Wolwedans
Optional: Reiten oder Biken in die Dünenwelt, Wellness-Anwendungen / Massagen
Alltagstransfer / Übungsempfehlungen

Liebe Dich selbst, besinne Dich auf Deine weibliche Weisheit und strahle von innen

Lass uns uns gemeinsam auf den Weg machen, ich unterstütze Dich gerne

Kontakt christine.funke@hamburg.de oder +49 - (0)177 - 3338358



Retreat Fakten

Datum 06.-13.03.2026

Retreat-Zeitraum 8 Tage (eine Anreise 1-2 Tage vorher unterstützt die Einstimmung auf das Land)

Limitierte Teilnehmerzahl ca. 6 bis max. 10 Personen

Preis (Auftaktangebot) 3.045 EUR pro Person in komfortabler Einzelunterkunft (inkl. tgl. 70 EUR

Nationalparkgebühren sowie Unterstützung für das sozio-ökologische Projekt RuralRevive) /

Selbstbuchung über Wolwedans TravelDesk: stephan@wolwedans.com

zzgl. Retreat-Gebühr 850 EUR / Anmeldung und Buchung über Christine Funke

Enthalten

- Unterkunft: 1 Nacht Desert Hills Lodge am Sossusvlei, 6 Nächte Wolwedans Desert Lodge
- Alle Mahlzeiten (Frühstück, Lunch, 3-Gänge-Dinner) und Getränke
- Aktivitäten wie beschrieben
- Transfer-Überlandreise von und nach Windhoek im Land Cruiser (City o. intl. Flughafen) und vor Ort
- Steuern
- Willkommensgeschenk
- Retreat-Programm geleitet von Christine Funke

Nicht enthalten

- Flüge (Zielflughafen für das Retreat ist Windhoek / Hosea Kutako intl., Namibia)
- Visum (Beantragung online möglich)
- Reiseversicherung
- Wellness-Behandlungen / Massagen und optionale Aktivitäten (z.B. Reiten, Biken)

Empfehlungen und Buchung für Unterkünfte bei Anreise / Abreise oder eine Reise-Fortsetzung

Auf Anfrage (verschiedene Preisklassen: z.B. für Windhoek und Umgebung www.thewindhoek.com; www.krumhuk.de; www.zannierhotels.com/omaanda/de)

Auch Tour-Empfehlungen (z.B. Stadtführung in Windhoek, Etosha-Nationalpark, Swakopmund)

Über Wolwedans TravelDesk: stephan@wolwedans.com



Kontakt und Anmeldung für das Retreat

christine.funke@hamburg.de

+49 - (0)177 - 3338358

+49 - (0)40 - 37519083

www.higfk.de (siehe Trainerin Christine Funke, Angebote)