



Denke wild und folge Deinem Herzen - Retreat in Namibia

Kuratiertes Retreat: 8.-15. März 2027

Wolwedans, NamibRand Natur-Reservat, südliches Namibia

Erweiterungen optional:

6.-8. März 2027 für Tierbeobachtungen im Naankuse Wildreservat, Komas Hochland
oder kuratierte Anschlussreise auf Wunsch

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 Deinen authentischen Bedürfnissen und Werten - unterstützt durch die Kraft und Stille Namibias

Wir verbinden in diesem Retreat fundierte innere Proözessarbeit mit körperlicher Erfahrung und der Kraft der Natur. Die archaische Namib-Wüste mit ihrer Abgeschlossenheit, ihren Farben, ihrem Licht und ihrer magischen Atmosphäre des Seins bringt Dich in tiefe Verbundenheit und unterstützt Transformation.

Erhalte dabei Einblicke in das sozio-ökologische AridEden Projekt von Wolwedans.

Als gebürtige Namibierin begleite ich Dich mit Begeisterung in meiner Heimat und bringe Dir dieses wunderschöne Land näher.

Leitung Christine Funke

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

Prozessbegleitung Kathrin Schröder

Yogalehrerin, Erzieherin, fundierte Erfahrung in Empathiearbeit und innerer Prozessbegleitung

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 wahren Sehnsüchte und Bedürfnisse und erfahre so dein Leben mit mehr Leichtigkeit, statt im dauernden Mach-Modus Deine Energie zu verlieren.

In diesem Retreat widmen wir uns dem mitfühlenden Selbstkontakt (Self-Compassion) und der Intelligenz unseres Herzens: Wie gehe ich wirklich annehmend und fürsorglich mit mir um? Wie kann ich mich im tieferen Sein ausrichten, meine weiblichen Fähigkeiten entfalten und als innere Führung entdecken? Welche Gefühle, Bedürfnisse und Sehnsüchte sind in mir lebendig und geben mir Stabilität, Klarheit, Inspiration und eine heilsame Basis?



Namaste Haltung - in Verbindung mit Herz und Seele

Die Haltung und Sprache nach Carl R. Rogers und Marshall B. Rosenberg bieten 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. Es sind Herzfähigkeiten, und es bedarf eines Innehaltens und Raumgebens, um sie zu verwirklichen. Yoga und Techniken zur Erhöhung unserer Herzintelligenz unterstützen dabei.

Die Retreat-Einheiten umfassen einführende Erklärungen zum Thema. Wir praktizieren Asanas (Yoga-Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Meditationen und Herzkohärenz-Übungen. In Dyaden (achtsamen Zuhörübungen zu zweit) geben wir unserem Spüren und Fühlen weiteren Raum. Wir erforschen unsere wahren Sehnsüchte und weibliche Weisheit, und auch einschränkende Erfahrungen und Gewohnheiten erhalten Platz. In empathischen Gesprächen vertiefen wir dann, was wir entdeckt haben. Achtsamkeitswalks, Yogaeinheiten inmitten des Dünenmeeres, Meditationen zum Sonnenauf- und -untergang sowie kraftvolle Rituale erhöhen unsere Bewusstheit und ermöglichen unsere Rückverbindung mit uns selbst, mit dem großen Ganzen und anderen Menschen. Die umgebende Schönheit und die weite Landschaft öffnen für Verlangsamung und Präsenz und lassen uns Energie tanken und Neues aus uns schöpfen. Die Gruppe aus gleichgesinnten Frauen und eine geschützte Atmosphäre unterstützen unsere Prozesse und ermöglichen tiefe Begegnungen.



Yoga in den Dünen zum Sonnenaufgang

Meditation zum Sonnenuntergang



Bei Morgenyoga, einer geführten Tour durchs Wolwedans Village sowie weiteren Aktivitäten ist Austausch mit Menschen vor Ort und ein Einblick in das Engagement von Wolwedans möglich. Erhalte dabei Wissen über ihr zukunftsweisendes Projekt zu Nachhaltigkeit, Entrepreneurship sowie Ausbildung für die einheimische Bevölkerung.

Es steht darüber hinaus Zeit für Dich selbst zur Verfügung, um die Ruhe und die außergewöhnliche Umgebung aufzunehmen.

Ein Alltagstransfer sowie Übungsempfehlungen für Zuhause runden das Programm ab. Einzelcoaching im Anschluss an das Retreat ist möglich (auch online).

Wolwedans Desert Lodge





Wolwedans Apartment

Unterkunft und Verpflegung

Lasse Dich zudem in einer der komfortablen Wolwedans Lodges / www.wolwedans.com inmitten Namibias roter Wüste verwöhnen und genieße die einzigartige Pflanzen- und Tierwelt, z.B. Antilopen, direkt vor den Zimmern. Wir wohnen in wundervoll gelegenen Zelt-Appartments mit Panoramablick, Innen- und Außenbad sowie eigener Yogamatte und -Kissen und Badebecken an der Terrasse. Frische ökologische Nahrungsmittel, vielfach aus dem eigenen Desert Gardening Projekt, sowie Getränke sind inklusive. Die Mahlzeiten umfassen ein reichhaltiges Frühstück, einen leichten Lunch sowie ein 3-Gänge-Abendmenü (auch vegetarisch). Kleine Snacks für Zwischendurch stehen bereit.

Outdoor Dinner, NamibRand



Garden Lunch im Wolwedans Village



Zebras nahe Wolwedans Village



Giraffen in der Abenddämmerung



Morgenyoga mit den Mitarbeitern im Wolwedans Village



Retreat

Sundowner und Abendpicknick



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. Das Retreat ist geeignet für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene. Vielleicht ist es Dein erster Kontakt mit Ansätzen dieser Art, vielleicht bist Du schon länger auf einem bewussten Entwicklungsweg. Diese Zeit kann 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.

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 20 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 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 25jährigen Erfahrung und Arbeit mit ganzheitlichen Ansätzen und in meiner eigenen Reise hin zu mir 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 Körperhaltungen, Atemtechniken, Meditation und eine bewusste, achtsame Selbstwahrnehmung vereint; ergänzt mit Luna Yoga speziell für Frauen. Yoga führt zur Verbindung von Geist, Körper und Seele sowie zu Harmonisierung und Entspannung. Unser Körper ist zudem das Instrument, mit welchem wir all unsere Erfahrungen realisieren (Embodiment).

Personzentrierte Beratung nach Carl Rogers – Die von Rogers entwickelte Innere Haltung ist als grundlegend anerkannt für Persönlichkeitsentwicklung sowie Basis für Heilung. Wir entwickeln uns von klein auf über Beziehung und stehen im Leben in Beziehung mit allem. Entwicklung und Transformation werden durch wohlwollende und empathische Zuwendung möglich.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) geht auf Carl Rogers zurück. Die GFK stellt unsere Gefühle und Bedürfnisse ins Zentrum und übersetzt urteilendes, bewertendes Denken. Dyaden (Zuhörübungen in Gewahrsein) führen dabei vertiefend in unsere inneren Erfahrungen und wirken Nervensystem-regulierend.

Herzintelligenz – Herzqualitäten befähigen uns, mit dem Prozess des Lebens zu gehen, anstatt chronisch gegen ihn zu arbeiten. Wir arbeiten hier mit der Maitri-Meditation sowie Ansätzen des HeartMath Institute® und nach Christina Kessler. Durch Herz-Hirn-Kohärenz wird Stress abgebaut, sie führt zu innerer Ordnung, setzt Lebensenergie und Kreativität frei und unterstützt Gesundheit.

Die Kraft der Natur – Naturerfahrungen bringen uns in Einklang mit dem großen Ganzen. Natur beruhigt und regeneriert. Die südliche Namib bietet unberührte Erde, unendlichen Himmel und eine einzigartige Sternensicht. Dies unterstützt die Inhalte unseres Retreats. Langsamer Rhythmus, Erdung und Weisheit Afrikas, die Wüste ist seit jeher Ort der 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
- Geführter Bushman-Walk (San-Stamm) mit Vermittlung von traditionellem Wissen und Fahrten mit kundigen Guides für Natur- und Tierbeobachtungen im NamibRand Naturreservat
- Tanzabend zusammen mit den Mitarbeiter:innen von Wolwedans
- Mit Aufpreis: Reiten oder Biken in die Dünenwelt, Wellness-Anwendungen / Massagen

**Besinne Dich auf Deine weibliche Weisheit, strahle von innen und lebe Deine Authentizität.
Lass uns uns gemeinsam auf den Weg machen, wir unterstützen Dich gerne.**



Christine und Kathrin

Retreat Fakten

Datum 8.-15.3.2027

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

Limitierte Teilnehmerzahl 6 Personen

Preis 2.980 EUR pro Person Sharing in komfortablem Zelt-Appartment / Aufschlag Einzelbelegung 920 EUR (inkl. tgl. 90 EUR Nationalparkgebühren sowie Unterstützung für das sozio-ökologische AridEden/Rural Revive Project) / Selbstbuchung Wolwedans TravelDesk stephan@wolwedans.com zzgl. Retreat-Gebühr 1.500 EUR / Anmeldung und Buchung über Christine Funke

Enthalten

- Unterkunft: 1 Nacht Sossus Dune Lodge am Sossusvlei, 6 Nächte Lodge in Wolwedans
- Alle Mahlzeiten (reichhaltiges Frühstück, light Lunch, 3-Gänge-Dinner) und Getränke
- Aktivitäten wie beschrieben
- Transfer-Überlandfahrt über den Spreetshoogte-Gebirgspass von und nach Windhoek und vor Ort
- Steuern
- Retreat-Programm geleitet von Christine Funke

Nicht enthalten

- Flüge (Zielflughafen ist Windhoek / Hosea Kutako intl., Namibia)
- Visum (Beantragung online möglich)
- Reise- und Auslandskrankenversicherung (erforderlich)

Erweiterung vom 6.-8.3.2027 (optional):

Naankuse Reservat mit Wildtierbeobachtungen

Dieser optionale Aufenthalt ist als Einstimmung vor dem Retreat buchbar (Lage 40km entfernt vom intl. Flughafen Hosea Kutako, www.naankusecollection.com/establishment/naankuse-lodge)

Die Tage eignen sich hervorragend dafür, Namibia mit seinen grandiosen Wildtierbeständen kennenzulernen und Umwelt- und Tierschutz in einem Naturreservat mit Busch, Savanne und hügeligem Bergland zu erleben. Tierbeobachtungsfahrten (Löwen, Leoparden, Geparden, Löffelhunde, Karakale, Giraffen, Zebras, Elefanten, Nashörner, Affen, verschiedene Antilopen- und Vogelarten) und Naturwanderungen mit kundigen Guides sind buchbar. Zu Beginn des Tages kann an Morgenyoga mit uns teilgenommen werden.

Diese Zeit ist auch empfehlenswert, um nach der langen Reise zu entspannen und sich an Land und Klima zu gewöhnen. Du kannst in der faszinierenden Welt Namibias in Ruhe ankommen, Deinen Alltag bewusst hinter Dir und Dich mit landestypischen, frischen Gerichten verwöhnen lassen.

Preis auf Anfrage, im EZ oder DZ, Anzahl der Tage erweiterbar / Selbstbuchung

cromanager@naankuse.com

Yoga optional / buchbar über Christine Funke



Naankuse Wildreservat



Naankuse Lodge / Villa

Was Teilnehmerinnen sagen

"Ich kam sehr erschöpft und frustriert in Namibia an. Das Eintauchen in diese für mich unbekannte Welt war für mich eine einzigartige und stark nachwirkende Erfahrung. Die Stille, nur durchbrochen durch die Tiergeräusche, das intensive Licht, die warmen Farben und der Geruch haben meinen ganzen Körper und Geist durchdrungen und zu einem Reset geführt. Ich konnte ‚den Stecker ziehen‘, was mir zuhause nicht gelang. Wolwedans ist für mich ein Ort, an dem ich mich auf das Wesentliche konzentrieren konnte. Die Kombination aus Techniken der Persönlichkeitsentwicklung und Yoga haben mich in einer Sackgassen-Situation neue Erkenntnisse für meine Lebensplanung gewinnen lassen. Ich danke Christine Funke, Kathrin Schröder und dem gesamten Wolwedans-Team von ganzem Herzen für diese umsorgende, intensive und ganz besondere Zeit." (Mira, 3 '2026)

„Die so berührenden und tiefen Erfahrungen der wertvollen Retreatarbeit flossen direkt durch meinen Herzraum, und ein Gefühl von Dankbarkeit breitete sich in mir aus.

Namib Rand, danke! Deine Kraft trägt und wärmt.“ (Kathrin, 3 '2026)

Fragen zu Klima, Gesundheit und Land

- Das Klima in Namibias Süden ist trocken, im März kann es jedoch auch an einigen Tagen gewittrig und windig sein. Im Komass-Hochland liegen die Temperaturen um 25°C, in der Wüste Namib steigen sie auf 30-35°C Tagestemperatur an, seltener darüber. Wir werden uns in den kühleren Morgen- und Abendstunden unter freiem Himmel aufhalten. Tags finden die Einheiten im Schatten statt.
- Namibia hat ein gutes Gesundheitssystem. Bitte informiere dich über gesundheitliche Bedingungen und Impfungen für Reisen (keine Pflichtimpfungen, unsere Reiseziele sind malariafrei) z.B. hier: www.tropeninstitut.de/ihr-reiseziel/namibia
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollte die Teilnahme mit einem Arzt abgestimmt werden.
- Weitere Informationen über Namibia: www.visitnamibia.com.na

Individuelle Anschlussreise in Namibia

auf Anfrage von mir kuratiert und in Kooperation mit www.leaflovesafari.com

Online Info-Abend

bitte erfrage die Termine bei mir

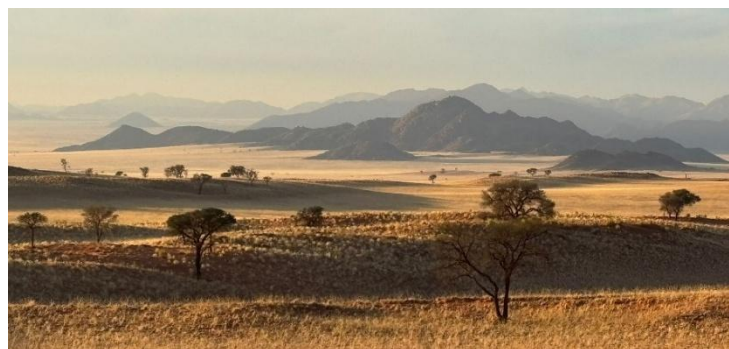
Kontakt und Anmeldung für das Retreat

Christine Funke

+ 49 177 3338358

info@christinefunke.de

christinefunke.de



Christine Funke
Persönliche Entwicklung und
empathische Kommunikation

