



IntensivRetreats

- Leitung:** Santosh Renato Augstburger
dipl. Coach, Meditationslehrer, Trainer für Essenzarbeit,
Ergotherapeut
- Inhalt:** Echt zeitgenössisch & ganzheitlich. Wir nehmen „das Beste“ aus modernen Strömungen des Buddhismus, Hinduismus, Islam & Christentum.
- Zeitlicher Umfang:** Pro Modul 3 Tage / Jeweils Donnerstag 19h00 bis Sonntag 14h00
(Einzige Ausnahme: Essenzarbeit 3 - Urvertrauen: 4 Tage Mi19h-So14h)
- Ausbildungsziel:** IntensivRetreats in Meditation und Selbsterfahrung um die eigene Seele besser kennen zu lernen.
- Ausbildungskonzept:** Bewusstsein entwickeln für den eigenen Weg, für das was der eigenen Individualität am besten entspricht. Freundschaft und Nachsicht üben sich selber und anderen Menschen gegenüber. Mit seelischen Entwicklungen umgehen lernen und sie als Gelegenheit zum Wachstum begreifen.
Meditation als Quelle für innere Stabilität festigen.
- Kursort:** InsRetreat
Dorfstrasse 20
3232 Ins
- Honorarkosten:** CHF 3'600 pro Gruppe & Retreat (3 Tage) plus Kost & Logis vor Ort
(Entspricht Tageshonorar Gastdozent von CHF 1'200)

Andere Tage und Kursorte sind nach individueller Vereinbarung möglich!



Essenzarbeit (5 Module)

Eine innerpsychische Landkarte

Die fünf Grundessenzen beinhalten:

- 1 - **Innere Stabilität** - Entschleunigen um dein Leben selbstbewusst zu gestalten
- 2 - **Innere Stärke** - Mut zur eigenen Lebendigkeit und Kraft
- 3 - **Urvertrauen** - Vom (Selbst)Hass zu Wahrheit & innerem Frieden (4 Tage)
- 4 - **Innere Führung** - Mitgefühl kultivieren für uns selbst und anderen
- 5 - **Lebensfreude** - In Freude und Helligkeit leben

Diese fünf Grundessenzen bieten eine kraftvolle, klare und solide innerpsychische Landkarte, welche zur individuellen seelischen Orientierungshilfe dient.

Die Essenzarbeit beruht auf einem uralten Einweihungsweg der Sufis. Sie wurde durch die humanistische Psychologie bereichert, und durch zeitgenössische LehrerInnen, für unsere Linie insbesondere Vasumati Hancock und Santosh R. Augstburger, für die Gegenwart weiterentwickelt.

Jeder Mensch besitzt ein unendliches Potenzial, welches nur darauf wartet wiederentdeckt, freigelegt und gelebt zu werden.

Unsere Vorgehensweise um an die Essenz zu gelangen, kann als "spirituelle Therapie" bezeichnet werden. Wir arbeiten hauptsächlich mit den Werkzeugen Meditation, Teaching, Selbsterkundung & Weisheit der Gruppe (Sangha).

Ätherische Essenz (1 Modul)

Die primären Prägungen sog. „Blueprints“ deines jetzigen Lebens

Frühe & Vorgeburtliche Prägungen aufspüren, bewusstmachen, integrieren und die Kraft daraus für den eigenen Entwicklungsweg nutzen lernen. Wenn wir auf unseren Lebensweg zurückschauen, erscheint es doch oft so, als würden uns gewisse gewichtige Themen und Herausforderungen in Zyklen wiederholt widerfahren. Es scheint als hätten wir auf mysteriöse Weise eine Art Abonnement auf gewisse Themen gelöst. Wir beobachten auch dass, andere Menschen durch ganz andere Themen herausgefordert sind. Wo wurde der Grundstein für diese „Kristallisationskeime“ oder „Flughindernisse“, wie ich sie auch gerne nenne, gelegt. Viele dieser primären Prägungen, den sog. „Blueprints“, unseres jetzigen Lebens stammen aus einer Zeit vor unserem 3. Lebensjahr. Einer Zeit also, an die wir keine eigenen verstandesmäßigen Erinnerungen mehr besitzen. Doch es gibt geeignete Methoden wie die Timeline, Rebirthing, Systemische Aufstellung, den Lebensintegrationsprozess nach Nelles und schamanische Rituale um als Erwachsene Bewusstsein in diese Blackbox zu bringen. Und genau darin liegt der Fokus diesem Retreat. Im sicheren Rahmen der Gruppe werden wir diese frühen & vorgeburtlichen Prägungen aufspüren und sie uns bewusst machen. Das hilft uns ihren Sinn besser zu verstehen. Ihre Integration legt die darin liegende Energie frei, die wir für unseren eigenen Entwicklungsweg nutzen können.



5 keys (1 Modul)

Die fünf Schlüssel zu Präsenz & Verbundenheit

Diese fünf Schlüssel könnten wir auch die fünf Schlüssel der Selbstregulation & Friedensförderung nennen. **Was braucht der Mensch um Frieden zu denken? Dabei steht eine kompetente Gefühlsintegration im Vordergrund.** Seit unserer Geburt, genau genommen bereits im Mutterleib, sind wir in erster Linie gefühlsbegabte und gefühlsbetonte Wesen. Und diese bleiben wir auch im Erwachsenenalter, auch wenn wir als Gesellschaft versuchen unserem rationalen Verstand die Priorität zu geben. Denn bei genauer Beobachtung erkennen wir, dass die Grundlage für unsere Entscheidungen, also unser Handeln und Denken immer auf Gefühlen, dem sog. "Bauchgefühl", beruht. Eine emotionale Reife erreichen wir dadurch, dass wir unsere Gefühle und Emotionen wahr- und auch ernst-nehmen.

„Jeder Kampf ist schlussendlich ein Kampf gegen uns selbst, weil wir das was ist nicht wahrhaben können oder wollen. Mystikerinnen und Mystiker zeichnet aus, dass sie immer wieder den Mut aufbringen, dieser Tatsache in die Augen zu schauen.“
(Santosh R. Augstburger 24.11.2025).

Über 30 Jahren Arbeit mit Menschen haben mich eines gelehrt. **Alles in unserem Leben wird aus kreativen inneren Impulsen geboren.** Wenn wir den Mut haben unser Leben gemäss diesen Impulsen zu gestalten, so entsteht eine transformative Kraft, die uns ganz von selbst ins Sein bringt. Diese Kraft nenne ich den „Flow“. Nach 21 Jahren intensivster Erforschung dieses Phänomens, war 2026 der Zeitpunkt reif, die bewährten Erkenntnisse daraus zu teilen. Und wie fast alles, was im Leben Sinn macht, ist das Grundkonzept auch hier ganz simpel. Wir benötigen lediglich 5 Schlüssel (Bewusstsein, Atmung, Expression, Bewegung, Verbindung), um jede Herausforderung, ja sogar nahezu jedes Trauma (inkl. Freeze oder Dissoziation) zu meistern. Es geht darum den Kontakt zu uns selbst und anderen wiederherzustellen, respektive dafür zu sorgen diesen gar nicht erst zu verlieren. Das Beste daran ist, die Basis dieser Schlüssel besitzen alle Menschen bereits. Es geht also nur darum sich wieder an sie zu erinnern und sie konsequent und effektiv im Alltag anzuwenden. Im Retreat werden auf praktische und alltagstaugliche Weise die persönlichen 5 Schlüssel noch besser erforscht und das Bewusstsein dafür geschärft.

„Ich bin Leben das leben will, inmitten von Leben das leben will.“ (Albert Schweitzer)

Voice Dialogue & Inner Family System (1 Modul)

Der Dialog der inneren Stimmen

Auf dem Weg nach Innen werden uns die unterschiedlichsten Facetten unserer Persönlichkeit, auch innere Stimmen genannt, immer wie bewusster. Der von Hal & Sidra Stone entwickelte Voice Dialogue bietet einen tiefgreifenden, integrativen und versöhnliche Ansatz, mit diesen Stimmen zu arbeiten. Es ist Schatten-Integration pur, die den Körper und seine heilsamen Empfindungen mit einbezieht. Dabei liegt der Fokus auf einer neugierigen Haltung gegenüber dem „Inneren Familiensystem“. Sowohl die Rolle des „Facilitators“ als auch die des Klienten



werden wir in Demos in der Grossgruppe aber auch in Kleingruppen üben. Zudem wird ein fundiertes Grundlagenwissen vermittelt. Voice Dialogue befähigt uns immer mehr sehr dominanten Stimmen (Primary Selves), wie dem „Inneren Kritiker“ oder dem „Antreiber“, eine effektive Abwehr entgegenzusetzen. Diese Befreiung des „Bewussten Selbst“ von jeglichen Stimmen, ist somit vergleichbar mit einem gefestigten Zugang zu unserem höheren Selbst, der Metaebene, wo sich die Persönlichkeit transzendiert hat. Im Zen wird dieser Ort auch das „torlose Tor“ genannt. Die Begründer Hal und Sidra bleiben in ihrer Beschreibung da eher demütig: „Für uns ist es nicht wichtig, etwas Bestimmtes zu erreichen. Für uns ist das Ziel der Arbeit mit den inneren Stimmen, die Entwicklung eines Bewussten Selbst, das Gegensätze, die gegensätzlichen Energien oder Stimmen, in sich halten kann.“

Systemische Aufstellungsarbeit & HUNA (1 Modul)

Versöhnung in mir und mit Anderen & Hawaiianischer Schamanismus

Nicht alles im Leben gelingt nach Wunsch. Und dann? Zurück bleiben oftmals Wut, Frust, Selbstzweifel... und schliesslich Resignation. Das alles macht uns kleiner, als wir sind. Wollen wir das Leben in voller Grösse zurück haben, so gibt es nur eines: uns zu versöhnen. Mit Familienangehörigen und (ehemaligen) LebenspartnerInnen. Dahinter steht unsere grosse Sehnsucht, ganz zu sein: versöhnt mit uns selber und den unerlösten Anteilen in uns. In diesem Modul sehen wir uns an, was uns noch an der vollen Teilhabe am Leben hindert. Was brauchen wir, damit Versöhnung geschehen kann? Dazu werden zwei Methoden kombiniert. Zum einen Systemische Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger, zum anderen die HUNA-Lehre aus Hawaii (3 Selbste (Ku, Lono, Kane) & 7 Prinzipien (Ike, Kala, Makia, Manawa, Aloha, Mana, Pono).

Licht auf die Chakras (1 Modul)

Durch Meditation & Bewusstseinstaining die sieben Chakras bewusst erleben

Wir Menschen besitzen sieben Hauptenergiezentren. Mit passenden Meditationen, gezieltem Bewusstseinstaining und Körperübungen (Embodiment) gehen wir in in diesem Retreat den ganzen Weg vom Wurzelchakra bis ganz hinauf zum Kronenchakra. Ziel ist die sieben Hauptchakren und die dazugehörigen Themen (Instinkt, Kreativität, Macht, Selbst- & Nächstenliebe, Kommunikation, Intuition, AllEinsSein) möglichst mit all unseren Sinnen bewusst zu erleben. Denn sind die Chakren einmal von Bewusstheit erfüllt, lösen sich gewisse Blockaden wie von selbst. So kann die Lebensenergie (Prana) immer freier fliessen, und es wird sogar möglich diese auf immer spielerischere Weise gezielt dorthin zu lenken, wo wir sie gerade benötigen.

Änderungen gegenüber dem publizierten Programm in Bezug auf Ort und Daten, Themen und Referierende, die aus unvorhergesehenen Gründen notwendig werden, bleiben ausdrücklich vorbehalten. Falls höhere Gewalt einen Präsenzunterricht verunmöglicht, werden die Seminare Online durchgeführt.