

SA GARANGA RETREAT

# TRAUMA UND ZÄRTLICHKEIT



MIT CÄCILIA CARTELLIERI  
UND WOLFGANG ZAPF



Sa Garanga

CENTER FOR  
CREATIVITY AND HEALING  
ARTÀ, MALLORCA



Wir alle kommen aus traumatischen Erfahrungen. In Stille und Achtsamkeit können sie sich in eine Zärtlichkeit für uns selbst und das Leben wandeln. Je nach Bedarf kann die Begleitung durch uns intensiver oder lockerer sein und mehr oder weniger Einzelsitzungen umfassen. In jedem Fall wird es tägliche auf den Prozess abgestimmte Impulse geben sowie ein oder zwei Einzelgespräche pro Woche. Egal, ob es um eine schwerwiegende Krise oder eine sanfte Neuorientierung geht, um ein schlichtes Zur-Ruhe-Kommen, um tiefe existentielle Bedürfnisse oder um die Hingabe an eine treibende spirituelle Sehnsucht, entscheidend ist: wir sind für Dich da!

Die Basis von Stille und Meditation gibt allen Sinnen mehr Raum und öffnet den Geist, als ob das Leben selbst dich wieder an die Hand nimmt. In dieser Unmittelbarkeit fällt Altes ab wie die Blätter einer Blüte vom Vortag, und neue wachsen hervor. Die Bewegung kann im stillen leeren Raum oder im Therapeutischen beginnen und erlöst sich im Künstlerischen oder Gestalterischen.

## DAS SA GARANGA RETREAT

### TRAUMA UND ZÄRTLICHKEIT

Die individuelle ein- bis vierwöchige Auszeit an einem Ort der Stille und Inspiration.





## CÄCILIA CARTELLIERI

Als Hüterin des Ortes wünsche ich mir Menschen, die den Ruf spüren, das neue Zeitalter mit zu gestalten und für die das Retreat eine Möglichkeit ist, sich von Grund auf neu auszurichten. Altes zurücklassen und die Seele innerlich frei machen, voller Sehnsucht nach einer planetaren Kultur, in der das Leben so ist, wie wir es im Innern schon immer gespürt haben, und wie es sein sollte... einfach, ehrlich, pur, jeder zählt, jeder gehört dazu.

Der rote Faden in meinem Leben ist die Stimme, von der es heisst, dass sie diese und die andere Welt verbindet. Sie ist tief eingebettet in die seelischen Zusammenhänge des Menschen, und hat mich therapeutisch gelehrt, künstlerisch inspiriert und spirituell geführt. Meine wichtigsten Lehrer und Inspirationsquellen waren Burga Schwarzbach, Todtmoos-Rütte, Grotowski Theater, Naropa Institute, >>



*Erinnere Dich, mit welcher Sehnsucht und Freude Du zur Welt gekommen bist.*

*Tanze wie das Kind, das Du warst und immer bist.*

*Singe Dein Lebenslied und träume, was Du beitragen möchtest zu dieser Erde, die Du mit erschaffen wirst.“*

Alfred A. Tomatis, Bert Hellinger, Erich Fromm, Martin Buber, Joseph Campbell und Rainer Maria Rilke.

Meine Stärke ist die ruhige konzentrierte ernsthafte Arbeit.

Und wenn du es wirklich willst, gehe ich mit dir durch dick und dünn.

KONTAKT:

+34 649 803 265

[cecilia.cartellieri@icloud.com](mailto:cecilia.cartellieri@icloud.com)

[www.garanga.es](http://www.garanga.es)





## WOLFGANG ZAPF

COACH, TRAUMATHERAPEUT,  
PRÄSENZTRAINER

**H**ast du dich verloren in der Hektik des Alltags, aufgerieben im Hamsterrad, erschöpft im ewigen „nicht gut genug“ und der Jagd nach dem „perfekten“ Moment? Das Spiel des Lebens hat dich viel Kraft gekostet, ohne dich zu nähren, dir echte Freude und Frieden zu schenken? Dein Selbstverständnis ist sinnentleert, die Sehnsucht nach der eigenen Tiefe groß? Es scheint: Jetzt ist die Zeit für Erholung und Neuausrichtung? Für ein „anders weiter“ gehen, aber wie!?

Komm herzlich gerne zu uns auf die Finca für ein Retreat, eine schöpferische Auszeit mit professioneller Begleitung. Lass dich tragen und erleuchten von der Präsenz des Daseins. Entdecke die Quelle, den Urgrund deiner Existenz. >>



*Schenke diesem Augenblick  
deine volle Anwesenheit.  
Und der Augenblick schenkt dir  
dein Leben!“*

Mein Angebot ist, dein Freiwerden und deine Selbstheilung zu begleiten, dich zu unterstützen bei der Transformation deiner Widerstände, Schuld- und Schamgefühle, deiner Angst hin zur Selbstliebe, Akzeptanz und einer Liebesbeziehung mit dem Sein.

[ Gerne auch Sitzungen in Köln, Mallorca oder online - mehr auf: [wolfgangzapf.de](http://wolfgangzapf.de) ]

KONTAKT:

+49 172 23 55 770

[wz@wolfgangzapf.de](mailto:wz@wolfgangzapf.de)

[www.wolfgangzapf.de](http://www.wolfgangzapf.de)



## WEITERE INFORMATIONEN [Fragen gerne telefonisch ]

Die Finca Sa Garanga liegt etwas außerhalb von Artà im stilleren Nordosten der Insel auf 34.000 qm Grund. Es gibt viel Stille, ein Klavier, eine Bibliothek und vielfältige Möglichkeiten, sich kreativ zu betätigen. Eine grosse Küche und eine Außenküche ermöglichen, sich selbst zu verpflegen.

Es wird gebeten, täglich ein bis zwei Stunden in Haus oder Garten zu arbeiten, das ist sowohl Übung als auch ein Hineinweben der eigenen Energie in den Ort.

€ 600 pro Woche plus Endreinigung € 100. Vollverpflegung nach Absprache und. Sonderregelungen sind möglich.

Um der Atmosphäre des Anwesens willen wie auch der Insel zuliebe, ist es schön, wenn die Menschen länger bleiben. Ideal ist das vierwöchige Retreat, das eine intensive Transformationszeit von 21 Tagen mit einer Ferienwoche verbindet und die Erfahrung in sich so konzentriert, dass sie bleibenden Eindruck prägt.