

- Oktober Retreat -

„Einfach leben -
Wie Du aufhörst nur zu
funktionieren“



 *Silke Dumancic*
Challenge Facing

Retreat Termin:
Donnerstag den 10.10.2024 -
Sonntag den 13.10.2024

Bist Du bereit für Deine Veränderung?

Lerne und fühle, wie Du Dein Leben
entspannt leben kannst.

Gehe auf eine Entdeckungsreise, wie
Dein Leben sich auch anfühlen kann,
und lasse all den Ballast einfach mal
los.

Wir begleiten Dich dabei.

Inhalte des Retreats



- ✓ Kakao Zeremonien
- ✓ Rapé Zeremonien
- ✓ Sananga Zeremonie
- ✓ Ayurveda
- ✓ Meditationen
- ✓ Yoga / Fasziendehnung
- ✓ Körperarbeit
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Ecstatic Dance
- ✓ Austausch mit Herzensmenschen
- ✓ Imaginations-Prozesse
- ✓ ISBT Bowen Fasziens-Therapie

Unsere Mission

Unsere Mission ist es Menschen dabei zu helfen, aufzuhören einfach nur zu funktionieren. Stattdessen zeigen wir Dir wie Du ein erfülltes Leben führen kannst, in dem Du das Leben in vollen Zügen genießen kannst. Wir möchten Dir einen Zugang aufzeigen, das Leben leichter zu gestalten und schwierige oder stressige Alltagssituationen nicht mehr so stark an Dich heranzulassen. Du kannst die Fähigkeit zu entwickeln, loszulassen und freier zu sein.

Unser Ziel ist es, Dir dabei zu helfen, mehr in Kontakt mit Dir selbst zu bekommen und Deinen inneren Frieden wieder zu finden. Wir möchten Dir den Zugang zu Deinem wahren Selbst ermöglichen und Dich ermutigen, zu erleben, was wirklich wichtig im Leben ist.



Wir streben danach, Menschen zu helfen, in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Weise eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu ihrer Umwelt herzustellen, um so ein erfüllteres Leben zu leben.

Silke Dumancic

Kakao

(Theobroma cacao)

Was bewirkt Kakao?

Kakao holt verdrängte Gefühle, die meist auf der individuellen Lebensreise ins emotionale Exil geschickt wurden, wieder ins Bewusstsein des Konsumenten.

Du hast die Entscheidung sich diesen Gefühlen zu stellen, sie zu verarbeiten und so Blockaden zu lösen. Oder aber Du verschiebst die Aufarbeitung und widmest Dich auf Deiner emotionalen Reise anderen, für Dich derzeit wichtigeren Themen.

Der Geist (Deva) des Kakao hilft Dir dabei, Dich für das Wesentliche und Wichtige zu entscheiden und unterstützt Dich dabei, Elementares zu erkennen und aufzulösen.

Negative Aspekte der Lebensreise werden dabei sehr sanft, meist mit einem „Puffer“ aufgezeigt, was die Konfrontation mit diesen Themen deutlich erleichtert. So werden „alte Wunden“ sanft geheilt.

Oft werden Dir dabei neue Perspektiven für den individuellen Lebensweg aufgezeigt und Du kannst Dich, ganz ohne Druck, für diese entscheiden. Viele Konsumenten berichten, dass sie nach der Zeremonie viel mehr Mut im Alltag haben, was auch daran liegt, dass der weitere Lebensweg mit weniger Ballast beschriftet wird.

Kakao verbindet und verbessert die Zusammenarbeit von linker und rechter Gehirnhälfte oder, spirituell gesehen, aktiviert er sowohl männliche als auch weibliche Energien.

So wird der Ideenimpuls der weiblichen Energie gemeinsam mit der Schaffenskraft der männlichen Energie ideal kombiniert und wirkt so direkt auf das Leben des Konsumenten in einer sehr positiven Art und Weise. Du kommst ins Handeln.

Rapé

Wirkungsweise

Rapé wirkt in erster Linie auf der spirituellen Ebene. Er hilft mental festgefahrene Denkmuster aufzulösen, befreit den Energiekörper von fremden Energien und er öffnet und harmonisiert die Chakren (Energiezentren des Körpers).

Auf der Herzesebene befreit Rapé von Panema, eine indianische Bezeichnung für eine Pechsträhne, welche dem Glauben der Ur-Einwohner nach, für Blockaden und Antriebslosigkeit verantwortlich ist.

Auf der körperlichen Ebene wirkt Rapé reinigend und entgiftend auf die Nasenneben- und Stirnhöhlen. Giftstoffe werden zusammen mit Schleim ausgeschieden. Auch wird Rapé immer öfter mit der Entgiftung der Zirbeldrüse in Verbindung gebracht, bisher ist dies noch nicht wissenschaftlich erwiesen.

Zusammenfassend hat Rapé u.a. folgende Wirkung

- Tiefgehende Öffnung und Ausrichtung aller Chakren
- Verbesserung der körperlichen Erdung
- Befreiung von Erkrankungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene
- Entkalkung der Zirbeldrüse und Öffnung des dritten Auges
- Entfernung von belastenden Gedanken und Herstellung geistiger Klarheit
- Befreiung von energetischen Blockaden und Entitäten
- Verbindungen mit dem kosmischen Atem und spirituelle Schwingungserhöhung

Sananga

Wirkungsweise

Sananga wird verwendet um körperliches und geistiges Leiden zu heilen, den Geist von ablenkenden Energien zu reinigen und eine völlig neue Art des Wahrnehmens und Konzentrierens zu ermöglichen. Sananga löst Blockaden, findet ihre Quelle und führt zur völligen Balance, erhöhter Konzentration und Seelenfrieden.

Der reine Geist von Sananga unterstützt die tiefe Reinigung von blockierten Energien auf der emotionalen, physischen und spirituellen Ebene. Darüber hinaus werden die Tropfen die spirituelle Sicht und das Bewusstsein erweitern und die Fähigkeit verbessern, die Absichten anderer Menschen zu erkennen. Sananga stärkt auch Visionen, was bei Visualisierungen und Prognosen für die Zukunft hilfreich ist.

Zusammenfassend hat Sananga u.a. folgende Wirkung

- Scharfe Wahrnehmung und höhere Konzentration
- Entkalkung der Zirbeldrüse und Öffnung des dritten Auges
- Entfernung von belastenden Gedanken und Herstellung geistiger Klarheit
- wirkt bei Rheumatismus, Sinusitis und chronischen Kopfschmerzen.
- Es zeigt bei verschiedenen Augenerkrankungen eine heilende Wirkung.
- Es ist ein antituberkulöses und antimikrobielles Mittel und wirkt deshalb entzündungshemmend.

Ayurveda (indische Medizin)

Was ist die Ayurveda?

Die indische Heilkunst ist das bislang umfangreichste und älteste Medizinsystem der Welt.

Der Begriff "Ayurveda" wird aus dem Sanskrit als "Wissen vom langen und gesunden Leben" übersetzt. Damit erklärt die Jahrtausende alte Erfahrungsmedizin auch schon ihr Ziel: Menschen vor Krankheiten bewahren, damit sie möglichst lange gesund bleiben und besonders alt werden.

Um dies zu erreichen, setzt Ayurveda auf Prävention und gibt Ratschläge, wie man sich verhalten soll.

Die alte indische Wissenschaft geht davon aus, dass die meisten unserer Beschwerden durch falsche Ernährung verursacht werden. Deshalb hat die ayurvedische Ernährung, die im Übrigen nicht vegetarisch sein muss, einen sehr großen Stellenwert. Lebensmittel und vor allem Gewürze gelten als Heilmittel und werden für jeden Menschen individuell empfohlen.

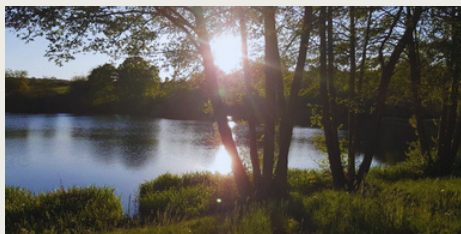
Ihre Wirkungen werden nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche beschrieben. Anders als in der Schulmedizin, wo eine Behandlung von Symptomen im Vordergrund steht, sucht der Ayurveda nach der Ursache und behandelt das System Mensch als Ganzes.

Neben dem ganzheitlichen Ansatz gilt im Ayurveda eine enge Verbindung zwischen Mensch und Natur. Diese ist darin begründet, dass alles auf der Welt aus den fünf Elementen Wasser, Erde, Luft, Äther und Feuer besteht. Je nachdem welche Anhäufung an Elementen in einem Menschen auftritt, ergeben sich verschiedene persönliche Ausprägungen, sogenannte Konstitutionstypen.

Diese reagieren unterschiedlich auf Lebensmittel, Zubereitungsarten und Gewürze. Demzufolge gibt Ayurveda jeder Person andere Empfehlungen für seine Ernährung und seinen Lebensstil.

Unterkunft und Umgebung

Das Haus am Waldsee liegt umgeben von wunderbarer Natur im vorderen Westerwald, eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaft mit Hügeln, Wiesen und Wäldern sowie einem kleinen, idyllisch gelegenen See.



Als Gast gibt es die Wahl zwischen Einzel-, Doppel-, Drei- und Mehrbettzimmern sowie Übernachtung im eigenen Zelt oder Wohnmobil.



Die meisten Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer haben ein eigenes Bad mit Dusche, sowie Balkon mit Nachmittags- und Abendsonne.



Alle Zimmer sind frisch renoviert, hell, freundlich und mit viel Liebe und Phantasie eingerichtet.



Ayurvedische Vollverpflegung

Wir verwöhnen unsere Gäste mit ayurvedischen Gerichten, die auf bekömmliche Weise aus frischen, regionalen, saisonalen und weitestgehend biologischen Produkten, auch aus eigenem Anbau, mit viel Liebe zubereitet und serviert werden.

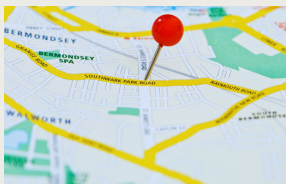
Ganztägig stehen selbstgemachte ayurvedische Tee's zur Verfügung.

Auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder andere besondere Ernährungsformen gehen wir, soweit es uns möglich ist, gerne ein, wenn Du uns rechtzeitig vor Anreise mitgeteilt werden!



Adresse und Anfahrt

**Am Waldsee 3
35794 Mengerskirchen**



Anfahrt:

<https://waldsee-gemeinschaft.de/kontakt-anfahrt/lage-und-anfahrt/>

Retreat-Ablauf

In Deiner jetzigen Situation ist es sicherlich wichtig für Dich zu wissen, wann was genau passiert.

Was uns jedoch wichtig ist, ist eine Entschleunigung vom Alltag.

Deshalb geht unser Plan nicht nach Uhrzeiten. Um genau zu sein, darfst Du die Uhr zuhause lassen.

Du kannst Dich darauf verlassen, dass wir darauf achten werden, dass Du immer pünktlich da sein wirst, wenn es weiter geht.

Das Einzige, was uns wichtig ist, ist Dein rechtzeitiges Eintreffen am **Donnerstagnachmittag um 15h** an folgender Adresse:

**Am Waldsee 3,
35794 Mengerskirchen,
Deutschland**



Du kannst in Ruhe ankommen, Du wirst herzlich empfangen, kannst Dein Zimmer beziehen und die ersten Eindrücke der wundervollen Location auf Dich wirken lassen.

Wir starten dann am Donnerstag mit einem Snack und dem ersten Kakao um ca. 16 Uhr.

Wir werden Dir genau erklären, wie das Retreat ablaufen wird und Du darfst alle Fragen und besonderen Wünsche gern noch einbringen.

Danach gibt es eine Einführung für die Rapé Zeremonie.

Wir starten wir auch schon mit einer Streich-Yoga Session inklusive Atem Meditation. So kannst Du schon bald den Stress Deines Alltages loslassen und das Wochenende voll und ganz in die Entspannung ausrichten.

Wir zelebrieren danach unsere erste eigene Rapé Zeremonie für das Wochenende. Vielleicht ist es Dein erstes Mal. Sei Dir gewiss, dass wir genau wissen, wie Du Dich fühlst und wir Dich liebevoll und fürsorglich begleiten werden. Solltest Du noch nicht den Weg mit Rapé gehen möchten, ist dies kein Problem. Es ist kein Muss, sondern ganz freiwillig. Vielleicht beobachtest Du erst die positiven Reaktionen der anderen.

Danach werden wir eine Kennenlern-Runde und einen Austausch starten.

Wir beenden den ersten Abend mit einem gemeinsamen ayurvedischen Abendessen, das eine ayurvedische Köchin vor Ort frisch für uns zubereitet. Bei jedem Essen wird es eine kurze Einführung in die Ayurvedischen Gewürze geben.



Am Freitag, Samstag und Sonntag starten wir den Tag in Ruhe mit einer kurzen Kakao Zeremonie und einer Yoga-Einheit.

Danach Frühstücken wir gemeinsamen und wir und gehen am Freitag und Samstag noch tiefer in eine Rapé Zeremonie hinein. Mithilfe von speziellen Frequenzen wird diese Zeremonie Deine Chakren reinigen und öffnen.

Anschließend erleben wir am Freitag den eigenen sicheren Raum im Ecstatic Dance. Wir fühlen uns und leben das aus, was wir in Wahrheit sind. Unsere Weiblichkeit und unsere Männlichkeit. Lass Dich überraschen was in Dir steckt.

Nach einem kurzen Austausch wartet auch schon das ayurvedische Mittagessen auf uns. Und nach einer kleinen Pause, in der man sich auch für einen Moment kurz hinlegen kann, geht es dann weiter.

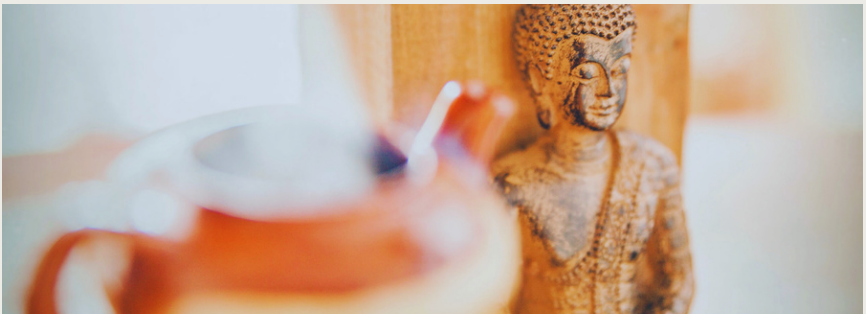
Wir werden eine Sananga Zeremonie machen und danach mit dem wundervollen Weitblick in den Wald gehen. Der Waldspaziergang wird einige Übungen beinhalten, die uns als Gruppe helfen uns kennenzulernen und achtsam mit uns selbst und den anderen zu sein.

Nach dem Waldspaziergang ist die Zeit in Stille. Den Tag für sich Revue passieren lassen und alles einfach mal wirken lassen.

Gerne kannst Du in dieser Zeit auch eine Bowen-Behandlung oder einen inneren Prozess buchen.

Nach einer Erholungspause sehen wir uns dann zum gemeinsamen ayurvedischen Abendessen und einem weiteren Austausch wieder.

Am Samstag werden wir nach der Rapé Zeremonie einen Waldspaziergang an den See machen und die Ruhe der Natur auf uns wirken lassen.



Nach dem wundervollen Mittagessen lernen wir gemeinsam ein Heilmittel aus der Ayurvedischen Küche zuzubereiten.

Danach machen wir unsere letzte Rapé Zeremonie. In dieser können wir noch tiefer gehen und uns von altem und blockierenden Balast lösen.

Die Zeit in Stille danach wird Dir helfen Dich neu zu kreieren.
Natürlich kannst Du in dieser Zeit auch gerne wieder eine Bowen Behandlung oder eine innere Reise buchen.

Wir beenden den Samstag mit einem leckeren ayurvedischen Abendessen und einem gemeinsamen Austausch.

Am Sonntag werden wir nach dem Frühstück besprechen, wie es für Dich weitergehen kann. So dass Du so viel wie möglich mit in Deinen Alltag positiv nehmen kannst.

Wir gestalten eine Abschluss-Runde und beenden das Retreat am Sonntag nach einem gemeinsamen ayurvedischen Mittagessen.



Integration

Vor und nach dem Retreat ist es uns auch eine Herzensangelegenheit, die beste Integration für Dich zu haben. Zum einen in der Gruppe zum anderen in Deinem Alltag.

Vorab werden wir eine WhatsApp Gruppe erstellen, in der sich jeder einmal kurz vorstellen kann. So haben wir alle ein Gefühl dafür, mit wem wir das Wochenende gemeinsam erleben werden. Natürlich dient diese Gruppe auch zum Austausch oder für mögliche Fahrgemeinschaften.

Beim Retreat selbst geben wir Dir schon wertvolle Dinge mit, um die Integrations Arbeit ganz automatisch stattfinden zu lassen. Und natürlich haben wir einige Ideen für Dich, auch weiter an Dir zu arbeiten, wenn das für Dich so passt.

Der Austausch nach dem Retreat und der Kontakt zu uns wird natürlich weiter bestehen bleiben, und wir sind gerne für Dich da, wenn Du uns brauchst. Wenn Dir weiterhin die Energie bei uns, mit uns guttut, und Du denkst, ein Treffen unter Gleichgesinnten wäre regelmäßig schön für Dich, möchten wir Dir ein besonderes Angebot machen.

Du kannst jederzeit, mit kurzer Voranmeldung natürlich, unsere kommenden Retreats für einen kleinen Unkostenbeitrag wiederholt besuchen. Gern so oft Du magst und es Dir guttut.



Preise

Hier siehst Du einmal die Möglichkeiten, die Du wählen kannst.

Die ayurvedische Vollverpflegung wie auch die Kosten für die Übernachtung sind für die ganze Zeit von Donnerstag bis Sonntag.

Die Preise sind Festpreise pro Person inkl. Steuern.

Du kannst nun entscheiden, was Dir wichtig ist.

Es gibt nicht allzu viele Einzel- und Doppelzimmer. Deshalb gilt, wer zuerst kommt mahlt zuerst.

Bei den Zusatzangeboten kannst Du auch für Dich wählen, ob Du es möchtest oder nicht. Es ist nicht zwingend notwendig, sich jetzt schon für eine Zusatzbehandlung zu entscheiden. Auch hier sind die Plätze je nach Teilnehmerzahl begrenzt.

Sollten noch Plätze frei sein, kannst Du diese auch vor Ort einfach dazu buchen.

Seminargebühr Frühbucher	524 Euro
Seminargebühr ab dem 1.März.2024	624 Euro
Vollverpflegung	135 Euro

Varianten Übernachtung:

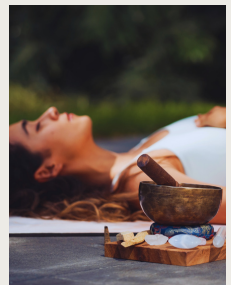
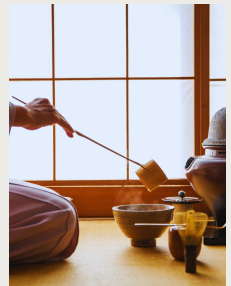
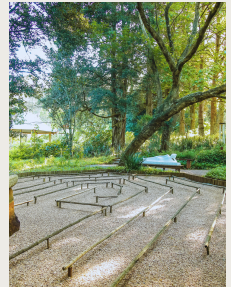
Im Einzelzimmer	174 Euro
Im Doppelzimmer	135 Euro
Im 3er Zimmer	120 Euro
Im 4-6er Zimmer	105 Euro
Im eigenen Camper/Zelt draußen	75 Euro

Zusatzangebote:

Imaginations-Prozess	250 Euro
ISBT Bowen Faszien Therapie	80 Euro
Ayurvedische Dosha Beratung	40 Euro

Für mehr Transparenz möchten wir Dir gerne zeigen, wie sich die Seminargebühr zusammensetzt.

- 35% Betriebskosten
- 20% Gehälter Team
- 18% Unterkunft
- 11% Material
- 10% Verwaltung
- 6% Kosten Team



Anmeldung

Deine Anmeldung

Wir arbeiten in kleinen Gruppen und möchten schauen, dass die Gruppe gut zusammenpasst.

Deshalb sende uns doch bitte im Vorfeld eine kurze Anmeldung per E-Mail an:

challengefacing@email.de

Bitte mit Deinem Namen, gern auch mit Deinem Alter und auch Deiner Intention, warum Du dabei sein möchtest.

Schreib uns gern ein paar kurze Zeilen, wie es Dir derzeit geht und was Du vielleicht ändern oder erleben möchtest bei uns.

Wir bestätigen Dir dann Deine Anmeldung verbindlich per E-Mail und buchen Deinen Platz fest für Dich.

Du erhältst mit der Bestätigung auch eine schriftliche Rechnung mit allen relevanten Angaben zum Retreat - Wir freuen uns auf Dich!

*Keep it simple. Do
more of what you love.*

Teilnehmer Feedback

Liebe Silke, Lieber Darko,

jetzt ist es schon eine Woche her, dass wir das wunderbare Retreat hatten ! Mir kommt es vor, als ob es gestern gewesen wäre, da die positive Energie, die Einsichten und die menschliche Wärme, die wir gemeinsam erleben durften, immer noch wirken. Als ich mich zum Retreat angemeldet habe und hingefahren bin, hatte ich einige Hoffnungen damit geknüpft, war aber auch offen für alles, was auf mich zukommen könnte.

Als ich nach den drei Tagen wieder nach hause gefahren bin, war ich so reich beschenkt worden, wie ich es mir nicht hätte vorstellen können!

Anfangen von Eurer herzlichen Begrüßung, der perfekten Organisation und Durchführung, Eure Achtsamkeit und Fürsorge, die Liebe zum Detail, den wundervollen Menschen, die mit teilgenommen haben, der Lokation am Waldsee und natürlich dem zauberhaften ayurvedischem Essen von Nicole, war alles rundum perfekt!!

Ohne Euch wäre ich jetzt nicht diesen Schritt weiter!
Vielen, vielen, herzlichen Dank für alles !

Sehr gerne bin ich beim nächsten Mal mit dabei!

Ich umarme Euch

Ingolf :-)

Teilnehmer Feedback

Liebe Silke, lieber Darko,

Ich möchte mich von Herzen bei Euch bedanken!

Das Retreat hat mir sehr gut getan. Ich fühle mich seitdem viel verbundener mit mir. Ich habe Themen erkannt, die noch wichtig sind zu lösen, damit ich Stück für Stück entspannter und freier leben kann.

Ich bin gestresst und genervt zum Retreat gefahren und konnte durch Rapé und Meditation sehr schnell abschalten und entspannen. Ich glaube, dass hätte ohne Euch, ohne die Energie der Gruppe viel viel länger gedauert.

Die Gruppenenergie war toll, ihr habt jeden einzelnen Teilnehmer im Blick gehabt und Eure liebevolle und klare Art taten jedem von uns so gut.

Ich habe für mich mitgenommen, dass ich auf einem richtig guten Weg bin, dass ich alles in mir habe was es braucht, um mein Leben so zu leben, wie ich es möchte.

Es ist meine Entscheidung.

Danke für Eure Hingabe, danke fürs Auffangen, danke für Euer Sein.

Ich wäre gerne noch länger geblieben.

Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Retreat.

Und Danke liebe Nicole für das leckere ayurvedische Essen.

Alles Liebe Alexandra

Teilnehmer Feedback

Liebe Silke, lieber Darko.

Ich fühle mich nach der unglaublich schönen Zeit mit Euch in Eurem Retreat sehr gewachsen und kraftvoll 🙏. Ich weiß jetzt, dass alles was ich verloren glaubte, doch in mir steckt und dass wirklich alles möglich ist.

Durch Euch und die wundervolle Gruppe habe ich mein Strahlen wiederentdeckt und freigelegt. Ich nehme unglaublich viel Energie und neues Wissen mit in meinen Alltag und bin so froh euch kennengelernt zu haben und dankbar, dass ich meinen Weg ab jetzt mit Eurer Begleitung weitergehen darf ❤️

Danke ihr Herzensmenschen, Danke für euer Sein und danke für alles was ihr in die Welt weitergebt. 🙏

Eure Martina 52, aus Hattersheim.

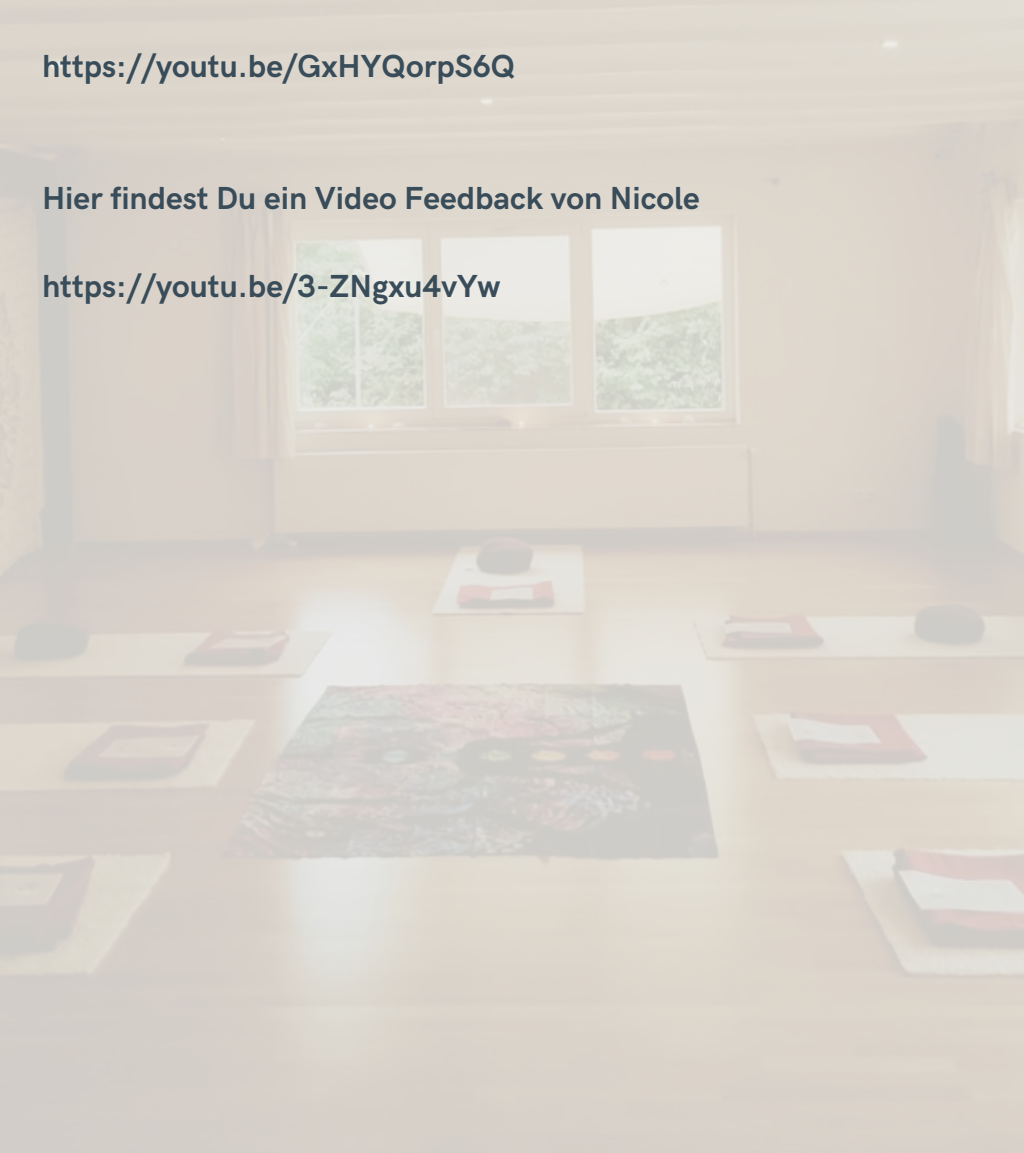
Teilnehmer Feedback

Hier findest Du ein Video Feedback von Glenn

<https://youtu.be/GxHYQorpS6Q>

Hier findest Du ein Video Feedback von Nicole

<https://youtu.be/3-ZNgxu4vYw>



Teilnehmer Feedback

Liebe Silke, lieber Darko,

vielen Dank für dieses besondere Wochenende, das ihr mit Liebe zum Detail geplant habt.

Ich durfte Dank euch neue Erfahrungen sammeln und bin dadurch auf meinem Weg wieder ein Stück weiter gekommen.

Dabei habe ich mich zu jeder Zeit super aufgehoben gefühlt bei euch ♥ Danke! ♥

Nachrichten im Chat

Wie geht es euch ihr lieben?

Ich erlebe seit dem Wochenende so eine ent-Wicklung die ich kaum in Worte fassen kann.

Körperlich, geistig und spirituell. ❤️

Ich hab 2 mal bisher eine „schnelle“ Kakaozeremonie gemacht und 2 mal Rapé. Das Rapé eigentlich um kurz aus dem Stress zu kommen und Energie zu tanken.

Bin dann aber kurz auf eine sehr spirituelle Reise gegangen die mich sehr bewegt hat und mir zeigt was alles wirklich möglich ist. @Silke, es war tatsächlich das hellblaue das mich wollte. 😊🙏😊

Nach dem Retreat ging die Reise erst richtig los. Ich werde immer freier, mehr und mehr Blockaden fallen weg, Mangeldenken löst sich auf.. eine absolut phantastisches Reise hat begonnen durch euch.. ❤️

Ich hoffe es geht euch allen gut, fühlt euch feste gedrückt 🙏

Nachrichten im Chat

Ganz liebe Grüße Euch allen aus Dausenau!

Ihr seid noch gefühlt alle bei mir und die tolle , starke Energie vom Retreat begleitet mich noch.

Es ist sooo schön!

Ich habe es - ohne es selbst zu wissen- gebraucht.... und es kam zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und mit den richtigen

Menschen 🤗🥰

Du wusstest es schon vorher, gell Silke? 😊🥰🙌

Ich wünsche Euch ein zauberhaftes und wunderschönes

Wochenende 🌞🙌🥰