

# Retreat Healing SELF



4 Tage Retreat mit Psilocybin-haltigen Trüffeln, Kakao und Rapé Zeremonien sowie ayurvedischer Küche



09.-12.  
AUGUST

Wierschuur Stroeërdijk 1,  
1777 PG Hippolytushoef,  
Niederlande

**KONTAKT FÜR DEIN  
VORGESPRÄCH**

**SVEN 01578-1270118  
SILKE 0176-45608620**



# Unsere Mission

Für persönliche Veränderung und Wachstum findest Du bei uns einen sicheren Raum. Damit Du tiefe Themen und Muster bearbeiten und Dich dabei emotional und körperlich sicher fühlen kannst. Einen Raum, in dem Du Dich in Deiner Authentizität gesehen und verstanden fühlst, weil Du in jedem Moment empathische Wertschätzung erfährst, ganz gleich wie Du gerade bist.

Deine Veränderung steht im Fokus. Anstatt immer weiter aus- und durchzuhalten, wollen wir gemeinsam Lebensfreude und Leichtigkeit in unseren Alltag zurückbringen. Wir wollen den kleinen Dingen wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und lernen, die Schönheit in jedem Augenblick und in den Menschen um uns herum zu sehen.

Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg ist die intensive Aktivierung des Kontakts zu Dir selbst, zu den lieben Menschen in Deinem Leben und zu Deiner Umgebung. Wir unterstützen Dich dabei mit einem ganzheitlichen Ansatz, der indigene Praktiken mit wissenschaftlichen Erkenntnissen in Einklang bringt.

Unser Ansatz ermöglicht einen tiefen Prozess, den man allein nicht durchlaufen kann. Im Verlauf dieses Prozesses sind wir stets an Deiner Seite. Von der zielgerichteten Vorbereitung bis zur ausführlichen Nachlese begleiten wir Dich bei jedem Schritt – in Deinem Tempo.

*Sven, Silke & Darko*





# Inhalte

## Tiefe Prozesse

- 01** Kakao Zeremonie
- 02** Rapé Zeremonie
- 03** Psilocybin Erfahrung
- 04** Breathwork

## Verbindende Erlebnisse

- 05** Ayurvedisches Essen
- 06** Ecstatic Dance - Yoga-  
Faszienübungen und Massagen
- 07** Meditation - meditatives Gehen -  
Achtssamkeitsübungen
- 08** Begegnung von  
Herzensebenen auf einer  
Herzensebene





# Inhalte



Wir nutzen die anregende und herzöffnende Wirkung des Kakaos, um Verbindungen herzustellen: sowohl untereinander in der Gruppe als auch mit der Natur.



Rapé hilft uns, Verbindungen in der Gruppe herzustellen, loszulassen, Vertrauen aufzubauen, uns anzunehmen und uns von kleineren Themen gleich zu befreien.



Psilocybin-haltige Trüffel geben Dir die Möglichkeit, alte, festsitzende Themen auf sanfte und liebevolle Art tiefgreifend und nachhaltig zu bearbeiten.



Mit der Hilfe Deines Atems tauchst Du in einen tiefen Prozess ein, den Du selbst steuern kannst. Dieser erste Schritt Deiner psychedelischen Reise verbindet Dich mit Deinem Körper und baut Vertrauen zu uns, der Gruppe und Dir selbst auf.





# Inhalte



Die indische Heilkunst Ayurveda sagt: Du bist, was Du isst. Über die Ernährung können wir in unsere innere Mitte kommen.



In unserem Körper manifestieren sich viele Themen. Er speichert Emotionen und deshalb ist es ungeheuer wichtig, ganzheitlich zu arbeiten. Dazu dienen verschiedene Übungen, die den Körper miteinbeziehen wie z.B. Ecstatic Dance, Yoga oder Faszientraining.



Praktiken wie Meditation, meditatives Gehen oder ein Spaziergang in der Natur dienen dazu, in uns hineinzuspüren. Jedes Gefühl ist in uns und wir können es fühlen. Es ist wichtig, unseren Körper auf dieser ganzheitlichen Ebene wahrzunehmen.



Die gemeinsamen Erlebnisse mit Rapé, Kakao, Trüffeln und Deinem Atem bringen die Gruppe zusammen. Sie machen unser Retreat zu einer Begegnung von Herzensmenschen auf einer Herzensebene. Verbindung und Austausch innerhalb der Gruppe spielen eine zentrale, nachhaltige Rolle.





Silke

... arbeitet seit 2010 als Heilpraktikerin für Psychotherapie und war vorher viele Jahre als medizinische Fachangestellte tätig. Nach einer Fortbildung zur Entspannungstherapeutin im Jahr 2011 hat sie 2013 eine Ausbildung zum Journey Practitioner bei Brandon Bays abgeschlossen. Seither arbeitet Silke überwiegend mit The Journey, einem Prozess, der aus dem achtsamen Fühlen, der Systematik der inneren Kind-Arbeit und den NLP-Techniken besteht. 2017 schloss sie die Ausbildung zur Hypnosetherapeutin ab. Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen ist Silke sehr wichtig. Deshalb erlernte sie 2022 zusätzlich die körperbetonte Faszientherapie nach Tom Bowen (ISBT-Bowen). 2023 ließ Silke sich als Facilitator bei Set und Setting ausbilden. Seit 2023 organisiert Silke mit ihrem Mann Darko gemeinsam Retreats mit Kakao und Rapé Zeremonien.

Silke legt großen Wert darauf, dass jeder Mensch in seiner individuellen Persönlichkeit wertfrei angenommen wird. Mit ihrer empathischen und liebevollen Art möchte sie bewirken, dass sich Klient:innen und Teilnehmende im Ganzen – mit allen Sinnen – wohlfühlen.

Silke und Darko sind seit sechzehn Jahren verheiratet und haben drei gemeinsame Söhne. Silke ist sehr musikalisch und liebt die Kunst und die Natur.

Silke







Sven

... ist Arzt mit breiter Erfahrung in Psychiatrie, Psychosomatik und Therapie. Er liebt die Arbeit als Therapeut und arbeitet sowohl mit Einzelklient:innen wie auch mit Paaren. Mit Psilocybin arbeitet Sven schon seit 2016 im Einzelsetting und seit 2022 auch als Facilitator für Set & Setting Retreats. 2023 war er Teil des Ausbildungsteams von Set & Setting für die erste Psychedelic-Facilitator-Ausbildung.

Bei seiner Arbeit verbindet Sven neueste Erkenntnisse aus der Forschung und eine tiefe Wertschätzung für das indigene Wissen um die Nutzung von Psychedelika mit seiner empathischen, authentischen und offenen Art. In der Therapie arbeitet er sehr körper- und emotionsbezogen und nutzt oft gestalttherapeutische Techniken wie Imagination und Stühle-Arbeit. Als zentralen Bestandteil seiner Arbeit sieht er die Arbeit mit inneren Anteilen. Das innere Kind, der innere Kritiker, aber auch unsere Beschützer-Anteile spielen gerade im Kontext von psychedelischen Erfahrungen eine große Rolle.

Neben seiner therapeutischen Arbeit ist ihm die Aufklärung und Beratung zur sicheren Nutzung von Psychedelika eine Herzensangelegenheit.

Abseits seiner Arbeit liebt Sven die Berge und das Reisen, vor allem in Südamerika. Er hat eine 12-jährige Tochter und lebt mit seiner Partnerin Jana und zwei kleinen Hunden in Prenzlauer Berg in Berlin.

Sven



# Kakao

## IM GRUNDE SIND ES DOCH DIE VERBINDUNGEN MIT MENSCHEN, DIE DEM LEBEN SEINEN WERT GEBEN.

*Wilhelm von Humboldt*

## Silke

„Die Kakao-Zeremonie bringt uns dazu, eine Verbindung zu uns selbst herzustellen. Sind wir in uns angekommen, fällt es uns zudem leichter, uns mit einer Gruppe zu verbinden. Wir öffnen unser Herz und können dann eine vertraute Verbindung zu uns, zu anderen und zur Natur aufbauen.“

„Roh-Kakao führt Dich erst in eine meditative Entspannung, aus der dann eine gesunde Energie entstehen kann. Klarheit ermöglicht Erkenntnisse. Der Roh-Kakao kann Dir helfen, Dich empathisch mit anderen zu verbinden und sanfter und liebevoller mit Dir selbst und auch mit anderen zu sein. Er gibt Dir die Möglichkeit, offener in neue Erfahrungen zu gehen und verdrängte oder unbewusste Gefühle wieder in Dein Bewusstsein zu holen.“

„Zeremonie Kakao kann eine liebevolle Begleitung in den Psilocybin-Prozess darstellen – ähnlich wie eine sanfte Umarmung, die Dich hält, Dir Ängste oder Bedenken nimmt und Dir Kraft und Klarheit für eine schöne Reise gibt. Für mich ist Kakao eine Art Übersetzungshilfe dessen, was wir in Psilocybin-Erfahrungen erleben. Mithilfe des Kakaos können wir das Erlebte besser integrieren.“

„Nach der Psilocybin-Erfahrung kann Kakao helfen, Dich wieder mit Dir selbst zu verbinden, im Hier und Jetzt anzukommen, die Erfahrung zu übersetzen und in Dein Leben zu integrieren.“





# Kakao

## HEILE DICH! DU BIST DIE MEDIZIN!

*Maria Sabina*

*Sven*

„Kakao wurde sowohl allein als auch in der Kombination mit Psilocybin schon von den Azteken geschätzt und geehrt. Der Kakao verlangsamt die Aufnahme des Psilocybins etwas, gibt Ruhe und Klarheit. Dadurch kann das Eintauchen in die Erfahrung leichter, gleichzeitig aber auch tiefer werden.“

„Wir benutzen für unsere Zeremonie reinen Roh-Kakao zusammen mit anderen Zutaten. Rohes Kakao ist wichtig, da bei der industriellen Verarbeitung viele wichtige Stoffe verloren gehen. Dieser Kakao kann die Durchblutung im Gehirn steigern, was die Konzentration fördert. Zudem hat er eine leicht stimmungsaufhellende Wirkung, denn die im rohen Kakao enthaltenen Stoffe regen die Produktion von Neurotransmittern und Glückshormonen an.“



# Rapé

LEBEN IST DAS WAS PASSIERT, WÄHREND DU  
BESCHÄFTIGT BIST, ANDERE PLÄNE ZU MACHEN.

*John Lennon*

## Silke

„Rapé unterstützt uns dabei, unsere weibliche und männliche Energie auszugleichen. Wir fühlen uns mehr in unserer Mitte und somit deutlich ruhiger. Rapé hat mich dabei unterstützt, einfach zu leben, anstatt immer funktionieren zu müssen.“

„In unseren Retreats dürfen wir beobachten, wie Rapé eine harmonische Verbindung in der ganzen Gruppe schafft. In nur kürzester Zeit fühlen sich alle miteinander sehr wohl und in einer liebevollen Verbindung.“

„Rapé ist ebenso wie der Roh-Kakao ein Übersetzer von einer Reise mit Psilocybin. So wie Rapé uns vorher die Ruhe schenkt, uns auf das Wesentliche in der Psilocybin-Erfahrung zu konzentrieren, wirkt er auch unterstützend im Zurückkommen aus der Erfahrung.“

„In unseren Retreats durften wir vielfach erleben, wie Rapé helfen kann, Verbindungen in Gruppen von Menschen zu schaffen, die gerade erst zusammengelassen sind. Er kann Dich lehren loszulassen und anzunehmen – wichtige Erfahrungen, die auch in der Psilocybin-Erfahrung hilfreich sein können.“

„Rapé gleicht weibliche und männliche Energie aus. Wenn Du zu sehr in der männlichen Energie bist, bringt es Dich in die Ruhe und hilft Dir, dort zu verweilen. Bist Du zu sehr in der weiblichen Energie und versteckst Dich, kann es Dir helfen, Dich zu zeigen. Dieser Ausgleich tut auch der Gruppe gut, macht die Erfahrung harmonischer.“

„Ebenso wie Kakao kann Rapé Dich nach der Zeremonie erden und in den Tagen darauf wie ein Übersetzer der Psilocybin-Erfahrung wirken.“





# Rapé

ES GIBT ZWEI ARTEN, SEIN LEBEN ZU LEBEN:  
ENTWEDER SO, ALS WÄRE NICHTS EIN WUNDER,  
ODER SO, ALS WÄRE ALLES EIN WUNDER.

*Albert Einstein*

## Sven

„Rapé ist eine Zubereitung aus pulverisierten Pflanzenteilen. Viele indigene Völker des Amazonasgebietes glauben, dass Rapé Präsenz und Intuition steigert und bei Zeremonien ihren Körper und Geist für die spirituelle Erfahrung öffnet. Außerdem wird Rapé zur Vorbereitung auf die Jagd genutzt, denn es kann feinmotorische Fähigkeiten, Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern.“

„Indigene Heiler benutzen Rapé, um 'Panema' zu behandeln, eine Bezeichnung für eine Pechsträhne, die Blockaden und Antriebslosigkeit bringt.“

„Rapé bringt uns in eine tiefe Meditation, in der wir Gefühle erspüren, Themen sehen und Dinge loslassen können. Wir bekommen Klarheit für uns und das, was wir wollen. Wir erkennen unsere Bedürfnisse und setzen Grenzen. Es ist ein erster Schritt zur Selbstliebe.“



# Psilocybin

MENSCH SEIN BEDEUTET, ANDERE ZU BRAUCHEN  
- DARAN IST NICHTS UNREIF ODER SCHWACH -  
IM GEGENTEIL, ES IST UNSERE GRÖSSTE STÄRKE.

*Sue Johnson*

*Sven*

„Die Arbeit mit Psilocybin ist eine Herzensangelegenheit für mich. Psilocybin war die Substanz, mit der ich meine ersten eigenen psychedelischen Erfahrungen gemacht habe. Mit ihr fühle ich mich vertraut und verbunden. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie tief die Veränderungen greifen, die mit Psilocybin möglich sind.“

„Psilocybin ist der Wirkstoff der Pilz-Gattung *Psilocybe cubensis*, die auch als Magic Mushrooms oder Zauberpilze bezeichnet werden. Seit Jahrhunderten weiß die Menschheit um die halluzinogene Wirkung dieser Pilze, jedoch nur in einem kleinen Gebiet in den schwer zugänglichen Bergen der Sierra Mazateca in Mexiko hat sich der Gebrauch dieser dort heiligen Pilze für spirituelle und körperliche Heilung bis in die Gegenwart erhalten.“

Seit einigen Jahren wird die therapeutische Wirkung des Psilocybins auch wieder wissenschaftlich erforscht. Es geht dabei um die Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und posttraumatische Belastungsstörungen.“

„Im Körper wirkt Psilocybin vor allem auf eine ganz spezielle Art von Serotoninrezeptoren in unserem Gehirn. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung. Sehen, Fühlen, Hören, Zeit und Raum verändern sich. Unsere Schutzmechanismen werden durchlässiger und verdrängte Erinnerungen und Emotionen werden zugänglich und können verarbeitet werden. Oft ergeben sich damit neue Blickwinkel auf das Selbst, die eigenen Themen und die Welt als Ganzes.“



# Psilocybin

PROBLEME KANN MAN NIEMALS MIT  
DERSELBEN DENKWEISE LÖSEN, DURCH DIE  
SIE ENTSTANDEN SIND.

*Albert Einstein*

## Silke

„Meine erste Erfahrung mit Psilocybin war zu mystisch, um sie in Wort zu fassen. Aber die Auswirkungen auf mein Leben waren sehr greifbar: Ich konnte Muster loslassen, die nicht mehr in mein Leben gehörten. Es war wie eine Neugeburt. Diese Veränderung hält bis heute an. Das merke ich immer wieder, wenn ich in Situationen komme, die mich früher getriggert hätten.“

„In meiner Arbeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich mich mit vielen Techniken auseinandergesetzt. Ich denke, dass es sehr viele gute Therapieformen gibt. Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus und auch aus der meiner Klient:innen konnte ich Folgendes beobachten: Wenn eine Vase zerbricht, kann die Psychotherapie die großen Stücke fantastisch aufheben. Die feinen Bruchstücke werden durch psychedelische Substanzen greifbar. Das war der Grund für meine kontinuierliche Fortbildung auf diesem Gebiet, um Menschen sicher und liebevoll in ihren lebensverändernden Erfahrungen begleiten zu können.“





# Breathwork

## FRIEDEN MIT MEINER VERGANGENHEIT SPIEGELT SICH IN MEINEM ATEM.

*Offer Dan*

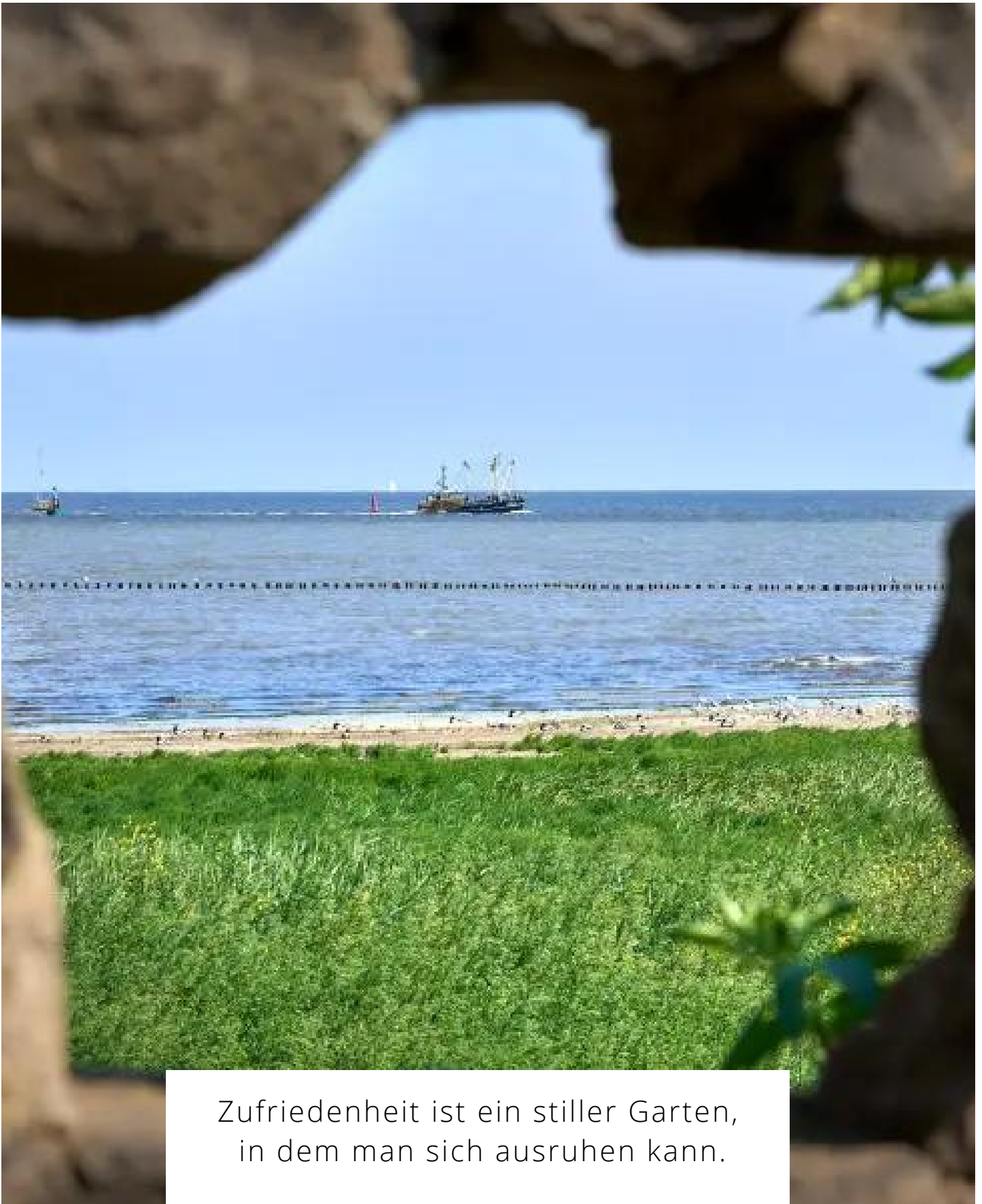
*Sven*

„Es ist wirklich verblüffend, welche Tiefe wir mit unserem Atem bei Prozessen erreichen können. Breathwork erlaubt es, einen veränderten Bewusstseinszustand auf ganz natürliche Weise zu erreichen, mit einem Mittel, das uns immer zur Verfügung steht: unserem Atem.“

„Im Gegensatz zu vielen anderen psychedelischen Erfahrungen bringt Dich Breathwork sehr stark aus Deinem Geist heraus und in Deinen Körper hinein. So können mentale und emotionale Blockaden gelöst werden und der Körper kann auf ganz natürliche Weise Stress und Anspannung loslassen.“

„Breathwork bedient sich Atemtechniken, die schon seit Jahrhunderten in spirituellen Traditionen praktiziert werden, z.B. im Pranayama – unterstützt durch neueste Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften. Dabei ist Breathwork Arbeit im wahrsten Sinne des Wortes! Doch die anfängliche Anstrengung lohnt sich, denn schon bald übernimmt Dein Körper und die Musik trägt Dich durch die Erfahrung.“





Zufriedenheit ist ein stiller Garten,  
in dem man sich ausruhen kann.

*Ernst Ferstl*



# Retreat Haus

DAS GESTERN IST FORT - DAS MORGEN  
NICHT DA. LEB' ALSO HEUTE!

*Pythagoras von Samos*

## Retreat Ort

Wierschuur ist der ideale Ort für unser Retreat. In einer geräumigen, komfortablen und ruhigen Atmosphäre kannst Du dem Alltag entfliehen.

Die Anlage bietet absolute Privatsphäre für das Retreat und ist daher perfekt geeignet, um zusammenzukommen, in Verbindung zu gehen und in Einklang mit Dir selbst und Deiner Umgebung zu sein.

Die Nähe zum Meer ermöglicht es Dir zudem, eine tiefe Verbindung mit der Natur zu erfahren.



## Zimmerausstattung

Es gibt insgesamt fünfzehn Schlafzimmer mit eigenem Bad. Alle Einzel-, Doppel- und Dreibettzimmer sind mit komfortablen Einzel-Boxspringbetten, einem Schreibtisch und einem eigenen Badezimmer mit Regendusche ausgestattet.

Die Betten sind mit frischer Bettwäsche bezogen. Handtücher werden gestellt.







[Wierschuur - 1777 PG](#)  
[Hippolytushoef - Die Niederlande](#)

*Für eine Anfahrtsbeschreibung  
einfach auf die Adresse klicken.*





# Setting

DAS LÄCHELN, DAS DU AUSSENDEST, KEHRT  
ZU DIR ZURÜCK.

*indisches Sprichwort*

Wir schaffen einen Raum, in dem Du in Deinem natürlichen Rhythmus einfach sein kannst. Ohne eine Uhr, ein Telefon oder andere Ablenkungen. Wir möchten, dass Du voll und ganz bei Dir ankommen kannst.

Gemeinsam erschaffen wir ein Gefühl der Verbundenheit in der Gruppe, sodass Du Dich wohl und aufgenommen fühlst.

Wir werden Deine tiefen Erfahrungen vertrauensvoll und respektvoll begleiten und Dir auch im Nachgang noch Raum bieten, das Erlebte zu integrieren – sowohl gemeinsam in der Gruppe als auch im Einzelsetting.

Da diese Reise nie endet, werden wir auch später noch für Dich da sein, sofern Du etwas hast, das Du mit uns oder der Gruppe teilen möchtest. Fühl Dich jederzeit frei uns zu kontaktieren – wir sind für Dich da!







## Ablauf

Zu Beginn des Retreats entscheiden wir in einem ärztlichen Screening-Gespräch mit Sven, ob eine Teilnahme möglich und sinnvoll ist. Dabei geht es vor allem um Deine Sicherheit.

In einem gemeinsamen Online-Termin mit Silke und Sven beginnt Deine Reise mit der Gruppe. Ihr lernt Euch ein wenig kennen, wir erklären alles Wichtige für unser gemeinsames Retreat und eine Meditation bringt Euch in Kontakt mit Eurer Lebensgeschichte.

In einer Einzelsitzung nimmt Dich Silke mit auf einen Journey-Prozess. Dieser ist als Vorbereitung für die Psilocybin-Erfahrung hilfreich. In einem Gespräch mit Sven geht es dann um Deine Intention für die Erfahrung.

- **Retreat-Tag 1: Ankommen, Kakao und Kennenlernen, Rapé und Breathwork**
- **Retreat-Tag 2: Kakao, Psilocybin-Erfahrung, Rapé zum Abschluss**
- **Retreat-Tag 3: Kakao, Zeit für das Nachwirken der Erfahrung, Verbindung in der Gruppe und Strandspaziergang, ggf. Rapé**
- **Retreat-Tag 4: Kakao, erste Schritte der Integration, Verabschiedung**

Nach der Erfahrung bleiben wir in Verbindung. Es finden zwei Online-Termine mit der gesamten Gruppe, Silke und Sven statt sowie je ein Einzelgespräch mit Silke oder Sven.







## Preise

GLÜCK IST LIEBE, NICHTS ANDERES.  
WER LIEBEN KANN IST GLÜCKLICH.

*Hermann Hesse*

Early Bird: 2.690 € buchbar bis 01.04.2024

Regulärer Preis: 2.990 €

Aufpreis Einzelzimmer (begrenzte Kapazität): 200 €  
Alle Preise inklusive Vollverpflegung und gesetzl. USt.



# Anmeldung

EINE REISE VON TAUSEND MEILEN BEGINNT  
MIT EINEM KLEINEN SCHRITT.

*Laotse*

**Anmeldung für Dein Vorgespräch per Email an  
challengefacing@email.de oder per  
WhatsApp an 0176-45608620**

## **Du fühlst Dich angesprochen?**

Du möchtest alte Themen und Muster loslassen?

Du fühlst Dich bereit, Deinen Emotionen und Erinnerungen zu begegnen?

## **Du fühlst Dich gerufen?**

Endlich in eine Veränderung zu gehen, die nachhaltig ist?

Du bist bereit, unsere Unterstützung anzunehmen?

**Dann melde Dich jetzt bei uns und lass uns gemeinsam ganz unverbindlich herausfinden, ob wir und unser Retreat zu Dir passen.**



Fotocredit: Wierschuur.nl

