

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Nature Flows

[Body– Mind – and Soul]

**Your Program for Stresstransformation, Self-Leadership,
Communication & Coaching in Nature**

IKUB – Institut Freiburg
Kommunikation & Bodywork

Daniel Riewe
Dipl. Biologist & Wilderness Coach



Daniel Riewe
Geschäftsinhaber IKUB- Institut Freiburg
Klarastraße 96a – D 79106 Freiburg
Tel. 0049 (0) 761. 5572 9154
Fax. 0049(0)321.2138 0503
info@ikub.de – www.ikub.de

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

The ingenious adventure trip in the Allgäu is beautiful and in the context of Nature Flows full of metaphors that lead us to groundbreaking transformation and makes the transfer to daily life easy.

The active Retreat provides possibilities for rest, reflection and personal focus. The itinerancy and immersion in beautiful natural environments promote clarity and vigor.

The reduction to the essentials and the seclusion results in a simple, happy life.

The Retreat provides space for exchange and discussions, individual coaching, time for yourself and movement in nature.



We make every trip a new and individual experience with and for the participants. To be outdoors together means BEING in contact with man and nature. We are guided by the abundance of nature as well as being inspired from the shared potential and experience of the group.

The support of the trainers is cautious, mindful and challenging.

- Principles of (hypnotic) systemic (self-) leadership
- Practices of self-creation and self-determination
 - Metaphorical Considerations
 - Yoga Philosophy and Practice
 - Astrological Concepts and Insights
 - Wilderness Coaching
- Opportunities for individual accompaniment, retreat and reflection

Participants

Participants need joy and openness to new & beautiful.

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Seminar-Structure:

Friday 20.5. 2016

6 pm
Coming Together & Meditation

8 pm
Dinner(cooked by staff)



Saturday 21.5

8 am – 9 am
Yoga

9 – 10 am
Breakfast (by Staff)
Circle – Intention (Sankalpa)
Organisation (Food, Trailfood, Cooking-List etc.)
Small Hike (in Pairs)

7 pm
Group Cooking, Dinner

Sunday, 22.5

8-9 am Yoga

9 am Breakfast (group)

10 am Hike (on Mountain) incl. Exercises
Lunch during Hike (Trailfood)

7 pm
Group Cooking, Dinner

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Monday, 23.5

8-9 am Yoga
9 am Breakfast (group)
10 am Preparation and Topic for first Vision Quest Night
(In Circle)

12 pm : Lunch (cooked by group)
After Lunch till Tuesday 12 pm:
Vision Quest
(Alone in Nature, Fasting)

Tuesday, 24.5

Return from Vision Quest
12 pm lunch (cooked by staff)

Free Time

4 pm Integration Circle
7 pm Group Cooking, Dinner

Wednesday, 25.5

8-9 am Yoga
9 am Breakfast (Group)
Introduction to Oracles

Free Day (Individual Coaching possible!!!)

7pm Group Cooking, Dinner
Circle on Oracle meaning

Thursday, 26.5

8-9 am Yoga

9 am Breakfast (Group)

10 am Silent Long Hike in the Mountains

7 pm Group Cooking, Dinner

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Friday 27.5

8-9 am Yoga

9 am Breakfast (group)

10 am Preparation and Topic for second Vision Quest Night (Circle)

12 pm : Lunch (cooked by group)

After Lunch till Saturday 12 pm:
Vision Quest
(Alone in Nature, Fasting)



Saturday, 28.5

Return from Vision Quest
12 pm lunch (cooked by staff)

Free Time

4 pm Integration Circle
7 pm Group Cooking, Dinner

Sunday, 29.5

8-9 am Yoga

9 am Breakfast (Group)

10:30 am Final Circle (Questions, Feedback, etc.) - Goodbye Ceremony

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Costs:

€ 800 (gross) per person - possible discount

Costs extra:

Per night 12-18 €, catering (self catering) (about 10 € per day)
Getting to Sonthofen & back

Included in the price:

Kitchen

Guide for day hikes

Seminar Content & Exercises

Please bring your personal gear!

**[Cup, cutlery (AC) clothing, weatherproof clothing and shoes, backpack, writing utensils (!)
Etc.]**



If there are any concerns regarding the equipment, please contact us immediately, as these can also vary depending on the seminar and weather conditions! equipment possibly can be provided by us/rent from by us.

{Note .: The structure of the seminar can vary significantly, depending on weather conditions and group dynamics(!) - All this is part of the seminar and serves the training of coping with stress and (self-) management! - That means, that maybe not all seminar contents will be done as listed and other content could be added. The effectiveness and core structure of the seminar is guaranteed in any case!}

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Things to consider:

The design of the NatureFlows – Seminar is holistic, challenging, transformational, however easy-going

- ⌚ *Traditionally we are a self-catering group. We shop for groceries, cook, do the dishes, etc. as a group and co-create our own rules on the fly. The team (retreat teachers and possible assistants) will live with the group in this self-catering environment. Self-catering is part of the energy and the process.*
- ⌚ *Every participant is fully self-responsible and conducts their own journey throughout the retreat days.*
- ⌚ *Clear your schedule for the days of the retreat – you won't be in the mood for business, for in the natureflows retreat days you will be in a different world altogether.*
- ⌚ *Booking: Your space is confirmed with registration of your payment.*
- ⌚ *Cancellation: Cancellation with reimbursment of the retreat tuition are only possible if the participant provides a replacement. Also see below.*

What to bring:

Backpack.
Sleeping bag also for cold temperature.
Isolation matress.
Plastic protection 3x4m (Rain and sun protection).
30m cord.
Pocket knife.
Lighter or matches.
Small candle.
Whistle.
Multipurpose cloth.
4lts. Watercontainer and a bottle.
Metal cup.
Spoon.
Toilet paper.
Sun and lip protection.
Two big plastic bags (for garbage and rain protection).
Diary and pencil.
Raincoat.
Honey or sugar for emergencies.

Clothing (Suggestion)

Sun hat
Jacket.
Pullover/Fleece.
Good trekking shoes.
Spare clothes.

Extras (Optional)

Music instruments.
Insect protection.
Sun glasses.
Needle and thread.
Wet tissues.

Headlamp/Flashlight.

Compass.
Tooth sticks.
Mineral drinks.

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Who are your Coaches?

Mr.
Daniel Riewe

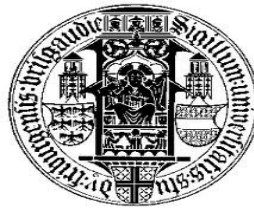
Mrs.
Judith Garay

The support of our Coaches is compassionate and challenging at the same time.

*IKUB Institut
Institut für Kommunikation & Bodywork
Dipl. Biologe
Klarastraße 96 a
79106 Freiburg
Tel. +49(0)761. 55 72 91 54
E- Mail info@ikub.de
Internet www.ikub.de*

*Judith Garay (Jennié)
J.G. Yoga & Coaching
Dipl. Psychologist
Friedelstr. 28
12047 Berlin
Tel.: +49(0)176. 3751 1772
yoga.jennie@gmail.com
www.judithgaray.com*

Unsere Partner:



Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Anmeldeformular für eine Person

Anmeldeformular zum „Coaching / Seminar“ bei IKUB Institut

Anmeldung per E- Mail, Fax oder Post an das IKUB Institut für Kommunikation & Bodywork info@ikub.de.

Postanschrift: IKUB Institut – Klarastraße 96 a – 79106 Freiburg

Fax: 0321.21380503

(Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: Herrn Daniel Riewe Telefon: 0761.5572 9154

Anmeldung zum Training **Pflichtfelder*

**Firmenextern*

**Seminar Nr.* _____

**Termin :*

Tag Monat Jahr

**Gesamtanzahl der Teilnehmer :*

**Herr*

**Frau*

**Firma*

**Geburtsdatum*

**Name, *Vorname*

Titel:

Funktion / Abteilung: _____

**Firma:* _____

**Telefon:* _____

Telefax: _____

**E-Mail Adresse:* _____

**Ich habe die Seminar / Coaching AGB`S ausgehändigt bekommen*

**Ich akzeptiere die AGB`S des IKUB Institutes*

**Die Anmeldung zum Seminar / Coaching gilt als Verbindlich*

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Firmenstempel

Nature Flows – Allgäu – 20.-29.May `16

Bankverbindung und AGB`S

Den Betrag zzgl. gesetzl. MwSt. unter der jeweiligen Coaching Nr. für das Coaching / Seminar überweisen Sie bitte bis spätestens 3 Wochen vor Beginn des Coaching / Seminar Termins auf das unten angegebene Konto.

Deutsche Bank Freiburg
IKUB Institut D. Riewe
Coaching Nummer nicht vergessen!
IBAN - DE11 6807 0024 0030 0772 00
BIC - DEUTDEDBFRE

(Ist der komplette Betrag vor Beginn des Seminars / Coaching nicht eingegangen, kann das Coaching / Seminar aus technischen bzw. buchhalterischen Gründen nicht für die bereits angemeldete / n Person / en stattfinden)!

AGB `s

1. Anmeldung und Bestätigung

Anmeldungen für Schulungen sind schriftlich per Anmeldeformular, Fax oder Post an das IKUB Institut zu richten.

2. Zahlungsbedingungen

Der Coaching Betrag ist ca. 1 Monat vor Coaching Beginn, jedoch spätestens 21 Tage Werktage vor Coaching Beginn vollständig zu zahlen.

3. Rücktritt

3.1 Das IKUB Institut ist berechtigt, bis zu 10 Tage vor Beginn des Coachings den Rücktritt vom Vertrag zu erklären, wenn nach Einschätzung des IKUB Instituts die Anzahl der Teilnehmer eine wirtschaftliche Durchführung nicht erlaubt.

3.2. Das IKUB Institut ist weiterhin berechtigt, ohne Beachtung einer Frist vom Vertrag zurückzutreten, wenn ein oder mehrere Referenten verhindert, insbesondere erkrankt sind oder zwingende technische Gründe, die dem Teilnehmer nachzuweisen sind, einer Durchführung entgegenstehen. Das IKUB Institut wird in diesen Fällen einen Ausweich- oder Ersatztermin anbieten.

3.3 Im Falle eines Rücktritts gemäß vorstehender Absätze 3.1 und 3.2 werden geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche, beispielsweise auf Schadenersatz oder Ersatz getätigter Aufwendungen sind ausgeschlossen.

3.4 Der Teilnehmer kann jederzeit durch schriftliche Erklärung von diesem Vertrag zurücktreten. Bei einem Rücktritt bis zu 3 Monaten vor Beginn der Coaching Kurse werden keine Kosten vom IKUB Institut berechnet. Bei einem Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Coaching Beginn fallen Stornogebühren in Höhe von 50 % des Coaching Betrages an. Bei jedem späteren Rücktritt bzw. bei Nichterscheinen eines Coaching Teilnehmers fallen Stornogebühren in Höhe von 100% des Coaching Betrages an.

3.5. Der Teilnehmer ist jederzeit berechtigt, einen Ersatz Teilnehmer zu benennen. Dabei fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von 25,00 € an.

3.6 Alle Kündigungen bedürfen der Schriftform. Für die Wahrung der Fristen gemäß vorstehenden Absatz 3.4 ist der Tag des Eingangs beim IKUB Institut maßgebend.

4. Haftung

Das IKUB Institut gleich welchem Rechtsgrund – nur für solche Schäden haftbar, die durch schuldhafte Verletzung einer vertragswesentlichen Pflicht, in einer das Erreichen des Vertragszwecks gefährdenden Weise verursacht worden oder auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz von Seiten des IKUB Institutes zurückzuführen ist. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht haftet das IKUB Institut nur für typischerweise vorhersehbare Schäden. Auf den Reisen und während der gesamten Seminardauer ist der Teilnehmer selbst für seine Sicherheit und Gesundheit verantwortlich. Daniel Riewe sorgt selbstverständlich für einen bestmöglichen Context für die Gruppe.

5. Gerichtsstand; Nebenabreden; Schlussbestimmung

5.1 Diese Vereinbarung unterliegt dem deutschen Recht.

5.2 Gerichtsstand ist der Unternehmerort Freiburg.

5.3 Nach Vertragsabschluss erfolgte Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.