



Kış Gündönümü İnzivası

# Güneşin Dönüşü

Elif & Vardha

# Güneşin Dönüşü - Kış Gündönümü İnzivasi

Yılın en sessiz anına yaklaşırken, Elif ve Vardha ile güneşin güçlü ve anlamlı dönüşüyle birlikte derin bir deneyime katılın. Bu özel mevsimde doğa bize, ışık ve karanlık, dinlenme ve yenilenme arasındaki dengeyi nasıl kuracağımızı gösteriyor. Birçok kültürde bu mevsim, derin bir dönüşüm zamanıdır—bitişler ile başlangıçlar arasında bir köprü, artık hizmet etmeyen şeyleri bırakmaya ve önümüzdeki döneme açıklık ve niyetle kucak açmaya davet eden sessiz bir çağrı. Bu günlerde birlikte, yılın dönüşüm ruhuyla bir araya geleceğiz; meditasyon, şamanik uygulamalar, nefes çalışmaları, enerji çalışmaları, ritüeller ve yaratıcı uygulamalar kullanarak kendimizi şimdiki anda köklendirip, geçmiş yılın derslerini entegre edecek ve yeniliğe kendimizi açarak güneşin ışığa doğru yolculuğunu karşılayacağız. İçsel gücünüzle yeniden bağlantı kuracağınız, olasılıklarla dolu bir mevsimi kucaklayacağınız ve sizi bekleyen ışığa güvenle adım atacağınız bu dönüşüm deneyimine katılın.



# Farklı Geleneklerden Çeşitli Yöntemler

Mevcudiyet ve Farkındalık  
Pratikleri

Dans

Şamanik  
Yolculuk

Geleneksel  
Terleme Çadırı

Şarkı  
Ses

Meditasyon  
Çeşitleri

Bilinçli  
Hareket

Çay  
Seremonisi

Zaman  
Çizelgesi  
Pratiği

Nefes

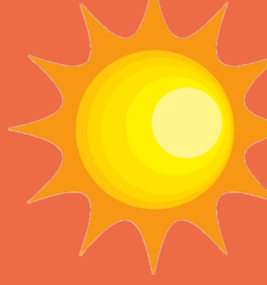
Günlük Tutma &  
Serbest Yazı

Sessizlik &  
Dijital Detoks

Eşli  
Yansıtma  
Pratikleri

Söz konusu yöntemler duruma ve grup dinamiklerine bağlı olarak değişebilir.

## Kolaylaştırıcılarınızla Tanışın:



**Elif**

Elif, Kalp ve yaratıcılık yolunda bir rehber ve yol arkadaşıdır.

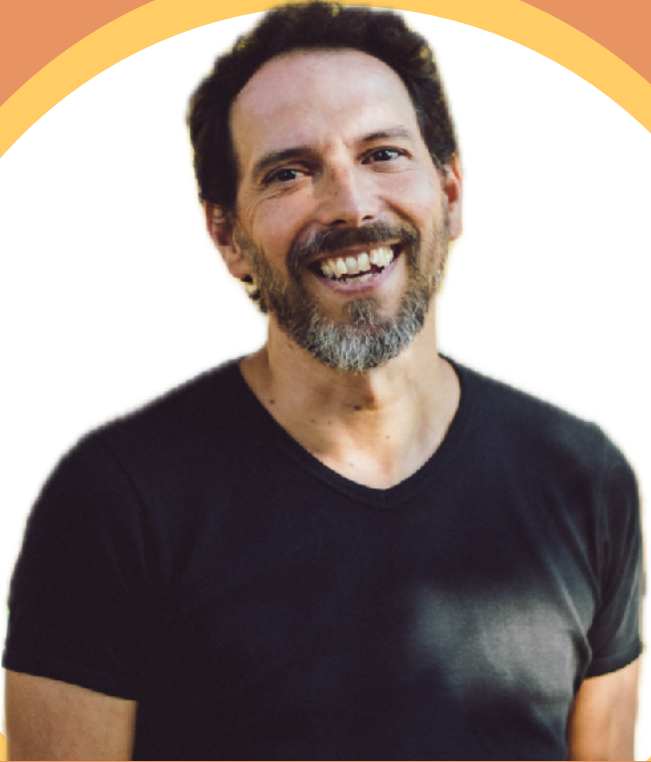
Yolculuğu, özgürlük arayışıyla başlamıştır. Güzel Sanatlar fakültesinden mezuniyetinin ardında , 1998-2009 yılları arasında New York'a taşınmış ve burada Osho'nun öğretilerini, Kundalini Yoga'yı ve meditasyonu benimseyerek gerçek benliğiyle yeniden bağlantı kurmuştur. 2006 yılında, Elif, BlueStone Healing Arts Enstitüsü'nün üç yıllık programını tamamlamıştır. 2013-2019 yılları arasında Patricia White Buffalo ile çıraklık yaparak, ToprakAna ruhsallığına dair anlayışını derinleştirmiştir. Mayıs 2024'te, Dr. Gabor Maté'nin Compassionate Inquiry® psikoterapi eğitimini tamamlamıştır.

Elif, yerli uygulamalardan ve kendi geçtiği dönüşüm yolculuklarından ilham alarak, şamanik çalışmalar, toprakana maneviyatı ve terapötik yöntemleri birleştirerek, bireylerin kalpten yaşam ve hayat amaçlarını fark etmelerine alan açan , Sacred Seven Healing Arts (Kutsal Yedi Şifa Sanatları) adlı bir dönüşüm programı yaratmıştır.

Yaklaşık 20 yıldır Elif, Sacred Seven Medicine Wheel (Kutsal Yedi Şifa Çarkı) yoluyla, kalbine ve hakikatine yaklaşmak isteyen canlılara rehberlik etmektedir. "Her insan kalbinin hayalini ve misyonunu gerçekleştirebilir" inancı Elif'in açtığı şifa alanının temelidir.



## Kolaylaştırıcılarınızla Tanışın:



**Vardha**

2002 yılından bu yana, Vardha kendini meditasyon ve öz keşfe adanmıştır. Zaman içinde, çeşitli meditasyon geleneklerini, farkındalık uygulamalarını ve nefes tekniklerini keşfetmiş ve travma bilgisiyle terapist olarak eğitim almıştır.

Çalışmaları, her birimizin içinde yer alan bilgelik inancına dayalı olarak, Meditasyon ve Öz Sorgulama üzerine odaklanmaktadır. Vardha'nın temel sundukları arasında Koan uygulaması, Farkındalık Yoğunlaştırılmış Çekilişleri ve Byron Katie'nin "The Work" (İş) yöntemi bulunmaktadır.

Vardha, Heilpraktiker für Psychotherapie (Şifa Uygulayıcısı Psikoterapi), Somatik Deneyimleme Uygulayıcısı ve NARM Uygulayıcısı olarak lisanslıdır ve ayrıca Hipnoterapi, NLP, Sistemik Koçluğu, çeşitli nefes teknikleri ve bunun gibi birçok sertifikaya sahiptir.

Türkiye ve Almanya'dan çalışan Vardha, dünya çapında bireyler, gruplar ve organizasyonlar için dönüşüm deneyimleri düzenlemektedir.



# **Bu kutsal dönemde, en karanlık gecede Güneş'in geri dönmeye başladığı bu zamanda inzivanın faydaları**

Kişisel dönüşüm ve yenilenmeyi deneyimlemek

Geçmiş deneyimleri kabul etmek ve entegre etmek

İçsel güçle yeniden bağlantı kurmak ve güvenle ileri adım atmak

Yeni başlangıçları daha fazla umut ve pozitiflikle kucaklamak

Işık ve karanlık, dinlenme ve aktivite arasında daha fazla denge bulmak

Varlığı ve öz farkındalığı geliştirmek

Duygusal netlik kazanmak

Düşünmek ve daha derin bir öz farkındalık elde etmek

Daha yaratıcı bir şekilde ifade etmek ve ilhamı ateşlemek

Doğanın ritimlerine olan bağlantıyı derinleştirmek

Anlamli bağlantılar kurmak ve aidiyet duygusu oluşturmak

## Daha fazla detay



### Program:

19 Aralık 14:00 - 21:30 (Yaklaşık)

20-21 Aralık 07:00 - 21:30 (Yaklaşık)

22 Aralık 07:00 - 12:00 ve sonrası son öğle yemeği

Aralarda dinlenme ve tefekkür için molalar olacaktır.

Katılım Bedeli : 7500 TL – Yenice Vadi'deki odanızı rezerve ederek kayıt olunuz. Bu ücrete konaklama dahil değildir. Konaklama detayları ve rezervasyon için Yenicevadi ile iletişime geçin lütfen.

[info@maaile.org](mailto:info@maaile.org)

Kayıdınızı kesinleştirdikten sonra , detaylı bilgi ve ne getirmeniz gerektiğine dair bir liste gönderilecektir.