

קהילת "באר חיים" מציגה

ריטריט היחידה הסודית

תוכנית עבודה ולוח זמנים מפורט • לא רק להבין, אלא להתחיל לחוות שינוי מבפנים

8-6 בספטמבר 2026 | כ"ד-כ"ו באלול תשפ"ו | מלון נוף כנרת, טבריה



חזון הריטריט והמסע

 **ממגרש החיים אל העל-מודע:** מסע עמוק של ניקוי, בהירות וחיבור פנימי לנקודת האלוקות שבלב.

 **מנוחה, נשימה ותנועה:** סדנאות פילאטיס בתודעה גבוהה, תרגולי נשימה, מנוחה וברירה.

 **מעמדים מיוחדים:** מעמד בריאת העולם בכ"ה באלול, מסיבת אוזניות וסליחות בציון רבי מאיר בעל הנס.

יום ראשון • כ"ד באלול (6.9)

נושא היום: כוונת הלב

12:00

שריקת הפתיחה – ממגרש הכדורגל למגרש החיים
עם אסף אסולין • דיבור של הלב סוד האותיות
נכיר את מפת המסע ונכוון את הלב לשלושת הימים.

11:00

קבלת פנים: נחיתה במרחב
זמן לנחות, לנשום ולהיכנס למרחב המשותף.

15:00

קבלת חדרים וזמן חופשי

13:30

ארוחת צהריים קלה

19:00

ארוחת ערב

17:00

"המנגנון" – מי באמת מנהל אותי?
עם אילנה מימון מנדל ומירב ואזנה
מתגובה אוטומטית לבחירה מודעת. נזהה אמונות והרגלים.

20:30

פורצים נתיבים אל האור (מפגש עומק אימוני-טיפול)
עם אילנה מימון מנדל, מירב ואזנה ורואי דוד
ליווי ניגונים בגיטרה, פירוק מחסומים. בסיום הערב: שליחות בציון רבי מאיר בעל הנס.

* הלו"ז נתון לשינויים בהתאם לשיקולי המערכת

יום שני • כ"ה באלול (7.9)

נושא היום: שקט פנימי

פילאטיס לנשים בתודעה גבוהה עם אליה מרים ברקוביץ	08:00	ארוחת בוקר	09:00
לנשום פנימה – סדנת נשימה והתבוננות עם חן יוסף ברקוביץ	10:30	לנצח את האוטומט – לפנות את המסכים בדרך לבהירות עם אילנה מימון מנדל, מירב ואזנה ורואי דוד	11:30
מנוחה ובריכה	13:00	מפגש חברים – קפה ועוגה זמן חיבור, שיתוף ואתגרתא מתוקה	16:00
כ"ה באלול • מעמד בריאת העולם – לברוא מציאות חדשה בהנחיית אילנה מימון מנדל (יועבר בזום לכל קהילת באר חיים) חיבור לעל-מודע • מדיטציית עומק יהודית בליווי אוזניות אישיות בחדר אלפא.			
ארוחת ערב	19:00	מסיבת אוזניות	20:00

מוזיקה, תנועה, חיבור ושמחה. בסיום הערב: סליחות בציון רבי מאיר בעל הנס.

* הלו"ז נתון לשינויים בהתאם לשיקולי המערכת

יום שלישי • כ"ו באלול (8.9)

נושא היום: הלכה למעשה

08:00

פילאטיס לנשים ברוח היהדות

עם אליה מרים ברקוביץ

פתיחת הבוקר בתנועה, נשימה וכוונה לדרך החדשה.

09:00

ארוחת בוקר, התארגנות ופינוי חדרים

11:00

חשיפת החלק האלוקי שבי – הממד החמישי שבנפש

עם אילנה מימון מנדל

מפגש שיא: מדיטציית הצתה באותיות אישיות אל נקודת ה"יחידה". מסע פנימי אל הזהות והאמונה.

13:00

סיכום הריטריט – יוצאים לדרך חדשה

מהתת-מודע אל העל-מודע, מהאוטומט אל הבחירה, מהמסכים אל הבהירות אל נקודת האלוקות שבתוכנו. איסוף שלושת ימי המסע ויצירת גשר אל החיים בבית.

* הלו"ז נתון לשינויים בהתאם לשיקולי המערכת

♥ מרחב אחד, לב אחד • כל המובילים פועלים יחד בהרמוניה וללא נפרדות

מירב ואזנה

הובלת סדנאות "המנגנון", בהירות וליווי התהליך

אילנה מימון מנדל

הובלת תהליכי העומק, הממד החמישי ומעמד בריאת העולם

רואי דוד

פורצים נתיבים אל האור, ניגונים וליווי אימוני-טיפול

אסף אסולין

שריקת הפתיחה: דיבור של הלב וסוד האותיות

חן יוסף ברקוביץ

סדנאות נשימה, התבוננות וחיבור גוף-נפש

אליה מרים ברקוביץ

פילאטיס לנשים בתודעה גבוהה וברוח היהדות

בר שירה

מעטפת חיבור, שמחה, תמיכה והנחיית המרחב המשותף לכלל חברי הקהילה

מצפים לראותכם בריטריט!

קהילת "באר חיים" • קהילה לחיים טובים באמת

beer-haim.online 

Image Sources

=https://media.istockphoto.com/id/2166607153/photo/sunset-over-the-sea-of-galilee-israel.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=kPZIKQisFhLHBTvLML8RaNV7B2H_PUT-PKKg9n0d8iM

Source: www.istockphoto.com

