

# YOGA RETREAT | 30. Oktober – 1. November 2026

## ANKOMMEN · WAHRNEHMEN · STILL WERDEN · MITNEHMEN

Ein Wochenende, um aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

### FREITAG · 30. OKTOBER 2026

❖ **ICH KOMME AN.** *Was darf ich loslassen, um wirklich anzukommen?*

**18:00 Uhr Willkommenszeremonie (30 Minuten)**

Wir begrüßen uns, kommen gemeinsam an und eröffnen den Raum für ein achtsames und wohltuendes Wochenende.

**18:30 - 20:00 Uhr Abendessen**

**20:00 Uhr Abendmeditation & Yoga Nidra (75 Minuten)**

Den Tag bewusst ausklingen lassen, zur Ruhe kommen und den Raum für die kommenden Tage öffnen.

---

### SAMSTAG · 31. OKTOBER 2026

❖ **ICH NEHME WAHR.** *Was nehme ich wahr, wenn ich still werde?*

**07:30 Uhr Morgen-Yoga (90 Minuten)**

Mit Bewegung, Atem und bewusster Körperwahrnehmung in den Tag starten.

**09:00 Uhr Frühstück**

**Anschließend Zeit für dich**

Freiraum zum Entspannen, Spaziergehen, Lesen oder einfach Sein.

*Optional: Anwendungen*

**12:30 Uhr Mittagessen**

**Anschließend Zeit für dich**

Raum zum Nachspüren, Erholen und für eine persönliche Auszeit.

*Optional: Anwendungen*

**17:00 Uhr Achtsamkeitsimpuls „Vom Funktionieren ins Spüren“**

*Achtsamkeit · Selbstwahrnehmung · innere Balance (75 Minuten)*

Eine Einladung, aus dem automatischen Funktionieren auszusteigen und wieder bewusster wahrzunehmen: Was geschieht gerade in mir? Was brauche ich? Und wie kann ich mir selbst mit mehr Aufmerksamkeit begegnen?

**18:30 Uhr Abendessen**

**20:00 Uhr Abendmeditation (30 Minuten)**

Den Tag in Stille beschließen und die Erfahrungen des Tages nach innen sinken lassen.

**ICH WERDE STILL UND FINDE MEIN INNERES LICHT.**

# YOGA RETREAT | 30. Oktober – 1. November 2026

ANKOMMEN · WAHRNEHMEN · STILL WERDEN · MITNEHMEN

Ein Wochenende, um aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

---

## ❖ SONNTAG · 1. NOVEMBER 2026

**ICH NEHME ETWAS DAVON MIT.**

*Was möchte ich aus dieser Ruhe mit in meinen Alltag nehmen?*

**07:30 Uhr Morgen-Yoga (90 Minuten)**

Den letzten Morgen bewusst erleben, Körper und Geist verbinden und die Ruhe des Wochenendes noch einmal spüren.

**09:00 Uhr Frühstück**

**Anschließend Zeit für dich**

Noch einmal Raum zum Nachspüren, Entspannen und für eine persönliche Auszeit.

*Optional: Anwendungen*

**Bis 14:00 Uhr Check Out**

---

## EIN WOCHENENDE FÜR DICH.

- ❖ **Zum Innehalten.**
- ❖ **Zum Durchatmen.**
- ❖ **Zum Spüren.**
- ❖ **Zum Loslassen.**

Und um mit neuer Klarheit und innerer Ruhe wieder in den Alltag zurückzukehren.

# YOGA RETREAT | 30. Oktober – 1. November 2026

## ANKOMMEN · WAHRNEHMEN · STILL WERDEN · MITNEHMEN

Ein Wochenende, um aus dem Alltag auszusteigen, innezuhalten und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

## OPTIONALE EINZELANWENDUNGEN

Während des Retreats hast du zusätzlich die Möglichkeit, dir eine persönliche Auszeit zu gönnen und individuelle Anwendungen zu buchen.

### REIKI

Reiki ist eine aus Japan stammende energetische Behandlungsmethode, bei der durch sanftes Handauflegen der natürliche Energiefluss des Körpers unterstützt werden soll.

Im Mittelpunkt stehen Entspannung, Regeneration und innere Balance. Reiki kann dich dabei unterstützen, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und deine natürlichen Regenerations- und Selbstheilungskräfte zu stärken.

Viele Menschen erleben eine Reiki-Behandlung als tief entspannend und wohltuend – sowohl für den Körper als auch für Geist und Nervensystem.

**60 Minuten · 85 €**

---

### FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Annahme, dass sich der gesamte Körper mit seinen Organen, Drüsen sowie dem Nerven- und Lymphsystem in bestimmten Bereichen der Füße widerspiegelt.

Durch gezielte Drucktechniken können Spannungen gelöst und die natürlichen Regulationsprozesse des Körpers angeregt werden.

Die Behandlung kann unter anderem die Durchblutung fördern, dein allgemeines Wohlbefinden unterstützen und zu tiefer körperlicher und mentaler Entspannung beitragen.

**Kosten: 60 Minuten | 85 €**

**Vertiefende Begleitung über zwei Tage: 2 Anwendungen | 150 €**