

Gelebtes Mitgefühl

mit Ursula & Cristina Lyon

24. – 28. Juni 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Programminhalt

Ursula Lyon bezeichnet sich als Wegbegleiterin für Menschen auf ihrem spirituellen Weg. Ihre geistige Richtung ist die Lehre des Buddha, ihre Praxis ist Achtsamkeit, Freude und Herzengüte. In diesem Retreat im Kleebauer Hof teilt sie Ihr Wissen mit Ihnen. Die Achtsamkeit in behutsamer und einsichtsvoller Qualität ist ein Wundermittel für alle Lebenslagen. In der Lebenshektik kann sie verkümmern, in der Meditation wird sie geübt. In der meditativen Ruhe und Weite des Mühlviertels lenken wir sie vorrangig auf unser Innenleben, um zu uns selbst zu kommen. Aus dem Erkennen und Erfahren unserer innersten Bedürfnisse und inneren Werte kann sich eine neue Sicht entwickeln, die uns tiefer befriedigt als unsere gewohnten Ansichten und Muster.

Programmverlauf

24. Juni 2026

ab 15.00 h	Anreise
17.00 h - 18.30 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

25. – 27. Juni 2026

07.30 h – 09.00 h	Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen
anschließend	Frühstück
11.00 h - 12.00 h	Weisheitslehre
14.00 h	Suppe und Aufstriche
17.00 h - 18.30 h	Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen
18.30 h	Abendessen

28. Juni 2026

07.30 h – 08.30 h	Yoga und Meditation
anschließend	Frühstück und Zimmer check out
10.00 h - 11.00 h	Methoden für den Hausgebrauch
individuelle Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!