

Innere Ruhe und Gelassenheit

25. – 29. März 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Sich herausnehmen aus der Fülle des Alltags, hinein in die Stille, die eine besondere Kraftquelle in sich birgt.

Wir aktivieren unser Qi, unsere Lebenskraft, und tauchen ein in die Langsamkeit. Wir beginnen den Tag mit Alltagsübungen, die in China der Stärkung der Muskulatur, dem Dehnen der Meridiane und zur allgemeinen Förderung der Beweglichkeit dienen. Die Qi Gong Praxis vereint langsame, fließende Bewegungsabfolgen mit tiefer Atmung. Wir spüren, wie wir mit jedem Atemzug ruhiger und gelassener werden.

Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Methode, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch Anlegen unserer Hände an bestimmte Stellen des Körpers bringen wir Energie ins Fließen. Methoden zum Loslassen, Selbstmassage und Akupressur runden das Retreat ab. Die Übungen sind einfach und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir werden lernen, wie wir diese in den Alltag integrieren können und uns so auch in stressigen Situationen eine kleine Auszeit ermöglichen.

Programmverlauf

25. März 2026

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h – 18.00 h	erste Programmeinheit
anschließend	Abendessen

26. – 28. März 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
anschließend	Abendessen

29. März 2025

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung für das Üben auch im Freien, denn manche Sequenzen finden an der frischen Luft statt 😊
Kopfbedeckung