

Den Lebenszyklus spüren – ein Retreat für Körper & Seele

11. – 18. Oktober 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Dieses Retreat schenkt Ihnen Zeit und Raum, sich auf allen Ebenen mit dem Wandel vertraut zu machen – dem im Außen wie dem in Ihnen selbst. Die Yogapraxis orientiert sich an den vier inneren Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter – Phasen, die wir im eigenen Körper erleben können.

Mal weich und fließend, mal kraftvoll und klar – jede Einheit lädt dazu ein, die feinen Signale des Körpers wahrzunehmen. Was braucht es heute? Ruhe oder Ausdruck? Rückzug oder Begegnung?

Ergänzt wird das Retreat durch kleine, alltagstaugliche Impulse aus der Naturheilkunde, zyklischem Coaching, Embodiment und Kreativarbeit. Im Austausch und in der Stille finden Sie zurück zu Ihrer eigenen inneren Führung – behutsam, ehrlich und im eigenen Tempo.

Abgerundet wird die Auszeit für Frauen durch die entspannende Wirkung der Zirbenholzsauna und die natürliche Kraft der Umgebung – ein Rückzugsort, der Sie erdet und stärkt.

Programmverlauf

11. Oktober 2026

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h - 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

12. bis 17. Oktober 2026

08.00 h – 09.00 h	Morgenpraxis
anschließend	Frühstück
10.30 h – 12.00 h	Coaching, Impulse, Kreativzeit
14.00 h	Suppe/Aufstriche
16.30 h – 18.00 h	Nachmittagspraxis
18.30 h	Abendessen

18. Oktober 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgenpraxis und Abschluss-Circle
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung

Journal/Notizbuch und Schreibzeug

ein Outfit (z.B. Kleid, Rock) indem Sie Ihre pure Weiblichkeit spüren

ein kleiner Talisman (z.B. besondere Figur, Heilstein, Kette/Mala, Armband, Ring, etc.)

Yogamatten und Yoga-Equipment sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.