

Resilient durchs Leben - Stärke beginnt im Innehalten

18. – 22. November 2026
Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Dieses Retreat mit Tanja Wolfsgruber lädt Sie ein, innezuhalten, loszulassen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Im Mittelpunkt steht die Stärkung Ihrer Resilienz, das bewusste Erleben von Achtsamkeit und die Rückverbindung zur eigenen Kraft.

Schon am Anreisetag beginnt Ihre Reise mit einem Begrüßungsritual, Tee-Zeremonie und einem ersten bewussten Ankommen. In den folgenden Tagen erwarten Sie thematisch aufgebaute Einheiten am Morgen und Nachmittag: Gehmeditationen im Wald, Atempraxis, stille Wanderungen, Reflexionskreise und körperorientierte Übungen. Die Inhalte sind so konzipiert, dass sie auch ohne Vorkenntnisse gut zugänglich sind und nachhaltig wirken.

Jeder Tag widmet sich jeweils einem Aspekt:

- Ankommen & Loslassen: ankommen in MIR
- Achtsamkeit & Wahrnehmung: die Kraft des JETZT entdecken
- Mut & Komfortzone: überwinden, was uns klein hält
- Resilienz & innerer Halt: wie werde ich mein eigener sicherer Ort?
- Integration: das neue Mitnehmen

Auf Fragen wie: „Was nährt mich wirklich?“ oder „Was bedeutet innere Stärke für mich persönlich?“ finden Sie in geschütztem Rahmen Antworten und erfahren wertvolle Impulse für Ihren Alltag.

Der Kleebauer Hof mit seinem Naturbadeteich, den weitläufigen Wiesen, Tieren und der vegan-vegetarischen Küche schafft den idealen Rahmen für Ihre Auszeit. Die ruhige Alleinlage, die Abende an der Feuerschale und der Blick in den Sternenhimmel verstärken die Wirkung dieses besonderen Retreats.

Programmverlauf

18. November 2026

ab 15.00 h

16.00 h - 18.00 h

18.00 h

Beziehen des Zimmers möglich

erste Programmeinheit

Abendessen

19. – 21. November 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Mittagessen mit Aufstrichen und Suppe
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.00 h	Abendessen

22. November 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung,
eventuell festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung für Spaziergänge und
Wanderungen in der wundervollen Natur rund um den Kleebauer Hof

Yogamatten, Sitzkissen,... sind vorhanden, können aber gerne auch mitgebracht werden.