m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Yoga und das Älterwerden: Kraft und Gelassenheit

05. – 12. Juli 2026
Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Kaum ein Thema wird so viel diskutiert, beraten und kritisch betrachtet wie das Älterwerden. Kosten die Neben- oder Haupterscheinungen den einen schlaflose Nächte, stürzen sich andere vergnügt in jenen Lebensabschnitt, der so viel an Qualität bringen kann.

Die sogenannte „zweite Lebenshälfte" wird oft mit dem Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität verbunden. Dabei zeigen Untersuchungen, dass gerade in der zweiten Lebenshälfte Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zunehmen. Leistungsstreben und Wettbewerb können von Gelassenheit und Dankbarkeit abgelöst werden.

Älter werden wir von allein, aber in welcher Form uns das Altern gelingt, hängt von uns ab. Dabei spielt unser Körper eine wichtige Rolle, denn er ist das Medium, durch das wir uns in dieser Welt bewegen. Durch Yoga und Meditation werden wir achtsamer und sensibler für das, was uns guttut und was uns schadet. Yoga eröffnet jedem Menschen zu jeder Zeit die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln: körperlich, geistig und spirituell. Wir können lernen, die Grenzen des Älter-Werdens zu akzeptieren und uns gleichzeitig mit den Chancen verbinden und den Blick dahin richten, was uns stärkt und Freiheit schenkt.

Diese Auszeit-Woche ist eine Entdeckungsreise – sowohl individuell als auch in der Gruppe. Wir beschäftigen uns mit:

- Praxis der an den jeweiligen Körper angepassten Yoga Übungen (Asanas)
- Kennenlernen verschiedener Meditationsformen
- Üben von Atemtechniken
- Den Blick auf das eigene Leben und die eigene Lebenssituation richten
- Dem Entdecken der eigenen Kräfte und Ressourcen
- Dem Beleuchten der sechs Tugenden für eine erfüllte „zweite Lebenshälfte"

Die sechs Tugenden sind:
- Annehmen, was ist
- Mit Humor und Gelassenheit durchs Leben gehen
- Dankbar auf das eigene Leben schauen
- Die Erwartungen den Umständen anpassen
- Üben von Loslassen
- „Beginners Mind" – den Geist der „Neugier" bewahren

Jeden Tag werden wir eine bestimmte Tugend bzw. Haltung der „zweiten Lebenshälfte" in den Mittelpunkt stellen, die uns hilft, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten und zufrieden durchs Leben zu gehen.

Das Retreat ist speziell für Menschen der zweiten Lebenshälfte gedacht, die - wie Eckhard von Hirschhausen mit Recht sagt - besser ist als ihr Ruf.

m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Programmverlauf

05. Juli 2026

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

06. – 11. Juli 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe/Aufstriche
16.00 h – 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

12. Juli 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung
Hausschuhe
Schreibutensilien (Block und Stift)

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