

Herzensretreat im Mühlviertel

16. – 19. August 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Manchmal läuft im Außen alles rund – und dennoch bleibt im Inneren eine leise Leere. Dieses Retreat lädt Sie ein, genau dort hinzuspüren. In einem geschützten Rahmen begegnen Sie sich selbst mit neuer Aufmerksamkeit und Freundlichkeit.

Gemeinsam mit Ihrer Programmleiterin Carina Ehrnhöfer tauchen Sie in Meditationen, kreative Übungen und achtsame Selbsterforschung ein. Sanfte Impulse aus dem emotionsfokussierten Coaching unterstützen Sie dabei, eigene Muster zu erkennen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Schritt für Schritt entsteht Raum für mehr Selbstmitgefühl, innere Ruhe und Klarheit.

Der Kleebauer Hof bietet dafür eine besondere Kulisse: ein Vierkanthof in Alleinlage, eingebettet in 230.000 qm Wiesen und Wald. Rückzug finden Sie am Naturbadeteich, bei Spaziergängen durch die Wälder oder in stillen Momenten mit weitem Blick über die hügelige Landschaft.

Die Tage folgen einem ruhigen Rhythmus: Zwei gemeinsame Einheiten am Tag schenken Orientierung und Tiefe, dazwischen bleibt Zeit – für sich selbst, für die Natur oder für persönliche Gespräche. Vielleicht sitzen Sie abends an der Feuerschale, lassen den Tag ausklingen und spüren, wie sich etwas in Ihnen weitet.

Dieses Retreat richtet sich an alle, die sich selbst wieder näherkommen möchten – unabhängig von Vorerfahrung. Es ist eine Einladung, den inneren Dialog sanfter werden zu lassen und sich selbst als sicheren Ort zu entdecken.

Was Sie mit nach Hause nehmen

- Mehr Selbstmitgefühl im Alltag verankern
- Klarheit über eigene Herzenswünsche gewinnen
- Einen sanfteren inneren Dialog entwickeln
- Werkzeuge für achtsame Selbstbegleitung

Programmverlauf

16. August

ab 15.00 h

16.00 h – 18.00 h

18.30 h

Anreise

erste Programmeinheit

Abendessen

17. und 18. August

07.30 h – 09.30 h

anschließend

14.00 h – 15.00 h

16.00 – 18.00 h

18.00 h

Morgeneinheit

Frühstück

Suppe und Aufstriche

Nachmittagseinheit

Abendessen

19. August

07.30 h – 09.30 h

anschließend

Abreise

Morgeneinheit

Frühstück

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung

festes Schuhwerk für Wanderungen bzw. Spaziergänge

eventuell dein Journal/Tagebuch/Notizbuch

Wasserflasche