

## *Im Flow mit den Elementen*

**19. – 26. Juli 2026**

**Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau**

In dieser besonderen Woche im Mountain Retreat Center im malerischen Chiemgau dreht sich alles um Ihre Lebensenergie – und darum, wie Sie diese mithilfe östlicher Energielehren und der Kraft der Elemente nachhaltig stärken können.

Ob Qi oder Prana – auf dieser sanften und zugleich tiefgehenden Reise in die energetische und feinstoffliche Welt lernen Sie die Quelle und Wirkweise Ihrer Lebensenergie kennen und erfahren, wie Sie diese gezielt aufladen können. Nora und Adeline begleiten Sie dabei mit einem reichen Erfahrungsschatz und praktizieren mit Ihnen wirkungsvolle Methoden der Energiearbeit: Yin Yoga, Qi Gong, Meditation und Atemtechniken.

In der kraftvollen Stille und der natürlichen Umgebung des Mountain Retreat Centers finden Sie Raum für tiefes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Durch die Praxis verbessern Sie Ihre Flexibilität, Balance und innere Stärke – gleichzeitig erfahren Sie geistige Klarheit und eine sanfte Regulierung von Stress.

Diese Woche bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Ihre energetischen Systeme zu harmonisieren, wieder in Fluss zu bringen und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie spüren neue Lebensfreude, Kraft und Leichtigkeit.

Wir alle sehnen uns nach mehr Leichtigkeit im Leben – durch Achtsamkeit und das Vertiefen der Selbstwahrnehmung schaffen wir gemeinsam die Basis dafür.

Diese Auszeit ist geprägt von Sanftheit. In einem geschützten Rahmen nehmen Sie sich Zeit, diese Sanftheit zu spüren, ihr zu vertrauen und ihre heilsame Kraft zu erfahren.

Alles darf sein, wie es ist – Sie sind genau richtig, so wie Sie jetzt sind. Das tiefwirkende Yin Yoga, die Stille der Meditation, die Kraft des Atems, die feinfühligkeit Energiearbeit sowie das phasenweise edle Schweigen – all dies wird Sie aufrichten, Ihnen Leichtigkeit schenken und Sie mit neuer Klarheit und Achtsamkeit zurück in Ihren Alltag begleiten.

### Programmverlauf

**19. Juli 2026**

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

**20. - 25. Juli 2026**

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

**26. Juli 2026**

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