

Kindness within – Yoga & das innere Leuchten

25. – 29. November 2026

Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Tiefe erleben und Vertrauen stärken

Es erwartet sie ein bewusster Rückzug, bei dem sich Kraft und Freundlichkeit nicht ausschließen, sondern ergänzen. Olivia Wagner begleitet Sie durch dieses Yoga Retreat, bei dem emotional Wellness im Vordergrund steht: das innere Feuer nähren und zugleich Raum für Stille und Achtsamkeit schaffen.

Ob durch kraftvolle Sequenzen mit Fokus auf Ihre Mitte oder durch fließende Bewegungen, Meditation und Atemübungen – jede Einheit unterstützt Sie dabei, innere Stärke, Selbstmitgefühl und Vertrauen zu entfalten. Die Themen reichen von Energieaufbau über das Loslassen alter Muster bis hin zur Integration neuer Klarheit und Selbstverbindung.

Das Mountain Retreat Center mit seiner ruhigen Atmosphäre, der vegetarisch-veganen Küche und dem Blick auf die Natur bietet ideale Bedingungen, um aufzutanken. In der wärmenden Zirbenholzsauna, bei Tee in der Lounge oder bei Spaziergängen rund ums Haus entsteht jener Raum, in dem sich das innere Leuchten entfalten darf.

Programmverlauf

25. November 2026

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

26. - 28. November 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

29. November 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung
Hausschuhe

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