

Voller Energie ins neue Jahr

27. Dezember – 03. Jänner 2026 Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Das Mountain Retreat Center im Chiemgau lädt dazu ein, inmitten der bayerischen Alpen neue Kraft und innere Ruhe zu finden. Mit gezielten Yogaübungen stärken Sie Ihre innere Basis, während geführte Meditationen und Atemübungen den Geist entspannen. Umgeben von klarer Bergluft und stiller Natur gelingt es leicht, mit Achtsamkeit und Leichtigkeit die Chakren – die Energiezentren des Körpers – zu visualisieren und in Balance zu bringen.

Die verschneiten Berge, die klare Winterluft und die Stille der Natur – der Dezember im Chiemgau ist eine **besondere Zeit der Einkehr und Regeneration**. Mit der ruhigen Kraft der winterlichen Landschaft spüren auch Sie innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Eine kraftvolle Yogapraxis, die alles ins Fließen bringt, begleitet Sie durch dieses Retreat. In den täglichen Einheiten nehmen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß wahr, **lösen Spannungen und schaffen Raum für neue Lebenskraft, Entspannung und Wohlbefinden**.

Entdecken Sie die Chakren als Energiezentren Ihres Körpers und **finden Sie mit Meditation und Atemübungen zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Klarheit**.

Programmverlauf

27. Dezember 2026

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

28. Dezember – 02. Jänner 2027

| | |
|-------------------|--------------------|
| 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 |

03. Jänner 2027

| | |
|-------------------|---------------|
| 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.