

Yoga, Meditation & die Kraft des Schweigens

02. – 06. September 2026

Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Ihre Programmleiterin führt Sie an diesen 5 Tagen über körperliche Übungen in Verbindung mit dem Atem behutsam in die Meditation. Sie beziehen Körper, Atem und Geist gleichermaßen in diesen Prozess mit ein. Ziel ist es durch das gemeinsame Praktizieren eine solide körperliche und emotionale Grundlage zu schaffen, um dem Alltag mit all seinen Anforderungen entspannt und zufrieden begegnen zu können. Weit über körperliche Kraft und Beweglichkeit hinaus darf sich eine ganzheitliche Wirkung einstellen. Das Schweigen, die Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei ganz bei sich anzukommen und führen Sie letztlich zu der Ihnen innewohnenden Freude zurück.

Der Kurs ist für Anfänger ebenso wie für Yogis mit Erfahrung geeignet, da sowohl die Hatha-Yogaübungen als auch die Atemübungen an die persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmer:innen angepasst werden.

Hinweis: Um die heilende Wirkung des Schweigens zu erfahren, findet das Programm vom ersten Abend bis letzten Morgen im Schweigen statt.

Programmverlauf

02. September 2026

ab 15.00 h	Beziehen des Zimmers möglich
16.00 h – 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen
20.00 h – 21.00 h	Abendeinheit

03. – 05. September 2026

08.00 h - 09.00 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
10.30 h – 12.00 h	Mittagseinheit
14.00 h – 15.00 h	Suppe & Aufstriche
16.30 h – 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen
20.00 h – 21.00 h	Abendeinheit

06. September 2026

08.00 h - 09.00 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück und Zimmer check out
10.30 h – 12.00 h	Abschlusseinheit
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung

festes Schuhwerk für Wanderungen bzw. Spaziergänge

Yogamatten, Meditationskissen usw. sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.