

## *Innere Ruhe und Gelassenheit*

**21. – 25. Oktober 2026**

**Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel**

Sich herausnehmen aus der Fülle des Alltags, hinein in die Stille, die eine besondere Kraftquelle in sich birgt.

Wir aktivieren unser Qi, unsere Lebenskraft, und tauchen ein in die Langsamkeit. Wir beginnen den Tag mit Alltagsübungen, die in China der Stärkung der Muskulatur, dem Dehnen der Meridiane und zur allgemeinen Förderung der Beweglichkeit dienen. Die Qi Gong Praxis vereint langsame, fließende Bewegungsabfolgen mit tiefer Atmung. Wir spüren, wie wir mit jedem Atemzug ruhiger und gelassener werden.

Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Methode, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch Anlegen unserer Hände an bestimmte Stellen des Körpers bringen wir Energie ins Fließen. Methoden zum Loslassen, Selbstmassage und Akupressur runden das Retreat ab. Die Übungen sind einfach und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir werden lernen, wie wir diese in den Alltag integrieren können und uns so auch in stressigen Situationen eine kleine Auszeit ermöglichen.

### Programmverlauf

#### **21. Oktober 2026**

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

#### **22. – 24. Oktober 2026**

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 07.30 h - 09.30 h | Morgeneinheit        |
| anschließend      | Frühstück            |
| 14.00 h           | Suppe und Aufstriche |
| 16.00 h - 18.00 h | Nachmittagseinheit   |
| 18.30 h           | Abendessen           |

#### **25. Oktober 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