m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Herzensretreat im Mühlviertel

16. – 19. August 2026
Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Manchmal läuft im Außen alles rund – und dennoch bleibt im Inneren eine leise Leere. Dieses Retreat lädt Sie ein, genau dort hinzuspüren. In einem geschützten Rahmen begegnen Sie sich selbst mit neuer Aufmerksamkeit und Freundlichkeit.

Gemeinsam mit Ihrer Programmleiterin Carina Ehrnhöfer tauchen Sie in Meditationen, kreative Übungen und achtsame Selbsterforschung ein. Sanfte Impulse aus dem emotionsfokussierten Coaching unterstützen Sie dabei, eigene Muster zu erkennen und einen liebevolleren Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Schritt für Schritt entsteht Raum für mehr Selbstmitgefühl, innere Ruhe und Klarheit.

Der Kleebauer Hof bietet dafür eine besondere Kulisse: ein Vierkanthof in Alleinlage, eingebettet in 230.000 qm Wiesen und Wald. Rückzug finden Sie am Naturbadeteich, bei Spaziergängen durch die Wälder oder in stillen Momenten mit weitem Blick über die hügelige Landschaft.

Die Tage folgen einem ruhigen Rhythmus: Zwei gemeinsame Einheiten am Tag schenken Orientierung und Tiefe, dazwischen bleibt Zeit – für sich selbst, für die Natur oder für persönliche Gespräche. Vielleicht sitzen Sie abends an der Feuerschale, lassen den Tag ausklingen und spüren, wie sich etwas in Ihnen weitet.

Dieses Retreat richtet sich an alle, die sich selbst wieder näherkommen möchten – unabhängig von Vorerfahrung. Es ist eine Einladung, den inneren Dialog sanfter werden zu lassen und sich selbst als sicheren Ort zu entdecken.

Was Sie mit nach Hause nehmen

- Mehr Selbstmitgefühl im Alltag verankern
- Klarheit über eigene Herzenswünsche gewinnen
- Einen sanfteren inneren Dialog entwickeln
- Werkzeuge für achtsame Selbstbegleitung

m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Programmverlauf

16. August

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

17. und 18. August

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h - 15.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 – 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

19. August

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung
festes Schuhwerk für Wanderungen bzw. Spaziergänge
eventuell dein Journal/Tagebuch/Notizbuch
Wasserflasche