

Verbunden mit mir: Yoga und die Nervenkraft

02. – 06. Dezember 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Das Nervensystem ist der Ursprung unserer körperlichen, mentalen und emotionalen Gesundheit und Harmonie. Nicht-verarbeitete Ereignisse oder Belastungen im Körper und Leben werden manchmal in unserem Nervensystem gespeichert und können zu belastenden Blockaden und innerer Unruhe führen.

Erleben Sie ein tiefgreifendes Retreat, das speziell darauf ausgerichtet ist, die Nervenkraft zu stärken und ein tieferes Verständnis für das Nervensystem und die Verbindung zum eigenen Körper wiederherzustellen. Sie tauchen ein in ein ganzheitliches Programm, das Yoga, Meditation, somatische Übungen, Atemtechniken, Stimme und Bewegung integriert.

Das Retreat bietet den Rahmen zur Reflexion und Zeit und Raum für das bewusste Wahrnehmen und Verbinden mit sich selbst. Durch das Erkennen der eigenen Blockaden und (Nerven-)Muster können diese aus dem Körper und Nervensystem befreit werden.

Im Vordergrund steht das "Zur-Ruhe-Kommen des Geistes" und das Zurückfinden zum heiligen Selbst, um die natürliche Fähigkeit zur Selbst-Regulation zu stärken und um Emotionen besser halten und regulieren zu lernen.

Die Yoga-Praxis umfasst Übungen aus dem somatischen Yoga sowie Yin Yoga, und zielt vor allem darauf ab, Ausgleich, Ruhe und Entspannung zu fördern.

Die heilsame Umgebung inmitten der Natur bietet den perfekten Rahmen, um richtig zu entspannen und zu reflektieren, sowie heilsamen Austausch, Stärkung und Verbindung in der Gruppe zu erleben.

Programmverlauf

02. Dezember 2026

ab 15.00 h

16.00 h – 18.00 h

anschließend

Anreise

erste Programmeinheit

Abendessen

03. - 05. Dezember 2026

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

06. Dezember 2026

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