



Sonnenoase – Begegnungspotentiale aufbauen

Yoga Retreat – Regenerationstage in Waldtrudering, Italien

Jetzt neu in der Sonnenoase: Regenerationstage zur Stärkung des Immunsystems

Inhaltliche Gedanken zu den Retreat – Angeboten

Diese Angebote richten sich an Menschen, die Yoga als ganzheitliche Philosophie sehen und deshalb von einem Menschenbild ausgehen, das die Entwicklungsmöglichkeiten in sich trägt. Eine Entwicklung lässt sich wohl kaum ohne neues Bewusstsein denken. Welche Rolle spielt nun mein Bewusstsein in den Bewegungen, Yogaübungen und den vielfältigen Begegnungen mit Menschen? Würde der Mensch nur auf sein geprägtes Verhalten vertrauen, verschanzt er sich gegen eine wirkliche Veränderung. Der Mensch ist aber selbst die Quelle vielfältiger Veränderungen. Einzig seine Art des Denkens entscheidet in jedem Augenblick, ob er für sich und seine Umgebung einen Auf- oder Abbau erschafft. Aus meinen bisherigen Erfahrungen als Yogalehrerin erlebe ich es immer wieder, wie alte Bewegungs- und Verhaltensmuster weichen und die Teilnehmer in der Lage sind gesündere Körperformen und eine geordnetere Gedankenführung zu kreieren.

Diese ganzheitliche Auseinandersetzung mit den Yogagedanken wirkt stärkend auf den Bewegungsapparat und das Immunsystem. Degenerative Erkrankungen, chronische Erschöpfung, Depressionen und einschnürende Ängste erfahren eine heilsame Unterstützung.

Bitte kontaktieren Sie mich bei Fragen oder Unsicherheiten telefonisch oder per Mail.

Höhepunkte in Waldtrudering

- Tägliche Asana-Praxis
- Einführung zu den grundlegenden Prinzipien des „Neuen Yogawillens“ nach Heinz Grill
- Seelenübungen
- Gestaltungsmöglichkeiten im Garten, kleine handwerkliche Tätigkeiten
- Neue Ernährungskultur entdecken z.B. Gemüse fermentieren mit gedanklicher Vorstellungskraft
- u.v.m.

Höhepunkte in Italien

- Begegnung mit Heinz Grill, Besuch der freien spirituellen Hochschule
- Tägliche Asana-Praxis
- Einführung zu den grundlegenden Prinzipien des „Neuen Yogawillens“ nach Heinz Grill
- Neue Wohnkultur erleben
- Brotbacken mit Monika
- Kulturnachmittag mit aufbauenden Inhalten

Unterkunft in Waldtrudering

- Chalet „Thomas“ mit Holzleiter zum Schlafboden/ 4 Betten (Fertigstellung Ende Mai 2026), ca. 22 qm groß, eigener Grundwasserbrunnen mit Osmoseanlage in der Küchenzeile, eigenes Bad, Dusche, Trenntoilette, Holzofen; Planung für Sommer 2026: Tauchbecken um das kühle Wasser zu spüren, Solardusche um die Wärme auf der Haut wahrzunehmen
- Wer die Übernachtung außerhalb sucht: Ich helfe gerne bei der Vermittlung einer passenden Unterkunft in der näheren Umgebung

Unterkunft in Italien

- Casa della Bellezza – „Haus der Schönheit“ – in Tenno am Gardasee.
DZ und EZ, <https://casa-della-bellezza-trentino.it/de/das-haus/>

Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Wünsche zur Unterkunft an

Yogastil

Der „Neue Yogawille“ nach Heinz Grill

Ausflüge in Waldtrudering

- Wandern, Radtouren in die Münchner Voralpenlandschaft (z.B. Ismaninger Speichersee)
- Schwimmen im nahen türkisfarbenen Riemersee (ernst zu nehmende Konkurrent zum Tennosee!), Kastensee, Steinsee oder Heimstettnersee

Ausflüge in Italien

- Wanderungen und Naturbetrachtungen z.B. den türkisfarbenen Bergsee „Lago di Tenno“
- Kulturausflüge nach Arco, zum Gardasee

Verpflegung in Waldtrudering

Ich werde Sie während Ihres Aufenthaltes in Halbpension-Verpflegung in Bioqualität erfreuen, inbegriffen sind dabei folgende vollwertige vegetarische Mahlzeiten:

Frühstück/ Brunch
Abendessen
Kaffee, Tee, Wasser, Säfte
Obst, Nüsse, Gebäck

Verpflegung in Italien

Wir erhalten Im Casa della Bellezza ein umfangreiches vollwertiges Frühstück.

Ein qualitativ hochwertiges vegetarisches Essen an der freien Hochschule bezahlt jeder selbst. (Zwei Mahlzeiten € 15.-, pro Tag)) oder Essen in einem Lokal im Zusammenhang mit einem Kulturausflug

Ich lade Sie ein, den Rhythmus mit zwei Hauptmahlzeiten zu erleben!

Termine für 2026

Italien: 22.04. bis 26.04.2026
07.10. bis 11.10.2026

Waldtrudering: 18.06. bis 21.06.2026
16.07. bis 19.07.2026
27.08. bis 30.08.2026
19.11. bis 22.11.2026

Preise 4 Tage Retreat Waldtrudering:

EZ mit Halbpension, Verpflegung s.o. 480 Euro
DZ mit Halbpension, Verpflegung s.o. 420 Euro
MZ mit Halbpension, Verpflegung s.o. 390 Euro

Preise 5 Tage Retreat Italien:

EZ mit Frühstück 380 Euro
DZ mit Frühstück 360 Euro
Eine Ermäßigung ist möglich.

Fahrgemeinschaften nach Italien sind mit privaten PKW geplant. Die Kosten für Sprit, Maut und Autobahngebühren werden fair geteilt.

Mit der verbindlichen Anmeldung bitte ich um eine Anzahlung von 50 Euro/Teilnehmer.

Bei einer Stornierung kann der Betrag nur erstattet werden, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Ich behalte mir vor das Retreat abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen nicht erreicht wird. In diesem Fall wird die Anzahlung zurückerstattet.





Tagesstruktur Retreat Italien

Anreise

Abfahrt München Mittwoch ca. 9.00 Uhr

Ankunft Im Casa della Bellezza ca. 14 Uhr

Tägliche Gestaltungsmöglichkeiten in Absprache s.o.

Eine genaue Tagesstruktur für die Italienreise wird in einem Vorbereitungstreffen geplant. An diesem Treffen wird auch ein konkretes gemeinsames Thema gewählt, das alle interessiert.

Rückreise

Rückfahrt Tenno Sonntag ca. 14.00 Uhr nach dem Mittagessen

Ankunft In München ca. 19.00 Uhr

Tagesstruktur Retreat Waldtrudering

Donnerstag

11.30 Uhr Anreise, Begrüßung, Einführung

12.30 Uhr gemeinsames Essen

14.00 Uhr Gestaltungsmöglichkeiten s.o.

16.00 Uhr Yogapraxis

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag

08.00 bis 09.30 Uhr Yogapraxis

10.30 Uhr Brunch

11.30 bis 15.00 Uhr Zeit für Gestaltungsmöglichkeiten s.o.

16.00 bis 18.00 Uhr Yogapraxis, Seelenübungen

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.00 bis 20.30 Uhr Rückblick zum Tag, Ausblick auf den kommenden Tag

Samstag

08.00 bis 09.30 Uhr Yogapraxis

10.30 Uhr Brunch

11.30 bis 15.00 Uhr Zeit für selbstständige Gestaltungsmöglichkeiten zu verschiedenen Projekten, Literaturstudium

16.00 bis 18.00 Uhr Yogapraxis, Seelenübungen

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.00 bis 20.30 Uhr Rückblick zum Tag, Ausblick auf den kommenden Tag

Sonntag

08.00 bis 09.30 Uhr Yogapraxis

10.30 Uhr Brunch

12.15 Uhr Feedback, Persönliche Perspektiven

ca. 13.30 Uhr Abreise

