



Lichtvoll und klar

Praxis für Trauma-Integration/Svetlana Schneider

So schön, dass du hierher gefunden hast! Und so schön, dass es dich gibt!

Somatic Yin Yoga Retreat – 19. – 21.06.2026 Regeneration & Naturverbundenheit

Geplanter Ablauf – Änderungen vorbehalten

Das Programm wird den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden, soweit wie möglich, angepasst.

Im Laufe des Retreats werden immer wieder **somatische Übungen und andere Übungen zur Regulation des Nervensystems inkl. Atemübungen** integriert.

Nach einer Rücksprache mit mir kannst du einige Programmbausteine auslassen, betrachte das nachfolgende Programm als ein Angebot an dich. Du entscheidest, was du davon erleben möchtest.

Vor dem Seminar

Bringe bitte mit: bequeme Kleidung, Hausschuhe, Schuhe für einen Waldspaziergang, nach Wunsch eine eigene Yoga-Matte, dein Journal (Notizbuch), einen Gegenstand, den du gerne dabeihaben möchtest und ggf. eine Kuscheldecke.

Freitag, den 19.06.26

Anreise ab 16:00 Uhr

Wann?	Was?
17:00 bis ca.18:30	• Ankommen & Finden • Einführung: Was ist Somatic Yoga • Somatic Yin Yoga Class zum Ankommen – dein Körper als Verbündete
18:30 – 19:30	Abendessen
20:00 – 21:15	• Einführung: Yoga Nidra und seine Wirkung • Yoga Nidra – Regeneration und Mitgefühl • Ausklang: Somatische Minireflexion und ein kleines Herzraumritual

Samstag, den 20.06.26

Wann?	Was?
8:15	Morgen Somatic Yoga Ganzkörperoutine – geerdet in den Tag starten, abgerundet mit einer Meditation
9:00	Frühstück
10:00 – 12:30	Workshop - Erschöpfung, Nervensystem & Selbstregulation Wir erforschen, wie Erschöpfung im Körper entsteht und welche Rolle das autonome Nervensystem dabei spielt. Du reflektierst darüber, wie erschöpft du bist. Dabei betrachten wir den Vagusnerv als zentralen Selbstheilungsnerv und lernen, wie Regulation und Dysregulation sich somatisch anfühlen. Durch einfache, alltagsnahe Übungen wird erfahrbar, wie Selbstregulation praktisch gelingt und wie ein reguliertes Nervensystem sich im Körper zeigt.
13:00	Mittagessen
14:30 - 15:30	Ein achtsamer Waldspaziergang zur Erdung – spüren und regenerieren unter freiem Himmel
16:30 – 18:00	Yang & Yin Yoga Hüfte und Psoas, sanftes Flow, um emotionale Blockaden zu lösen
18:30	Abendessen
20.00 – 20:30	Reflexion des Tages und Yoga Nidra für den Vagusnerv

Sonntag, den 21.06.26

Wann?	Was?
8:15	Morgen Somatic Yoga Ganzkörperoutine – dankbar in den Tag starten, abgerundet mit einer Meditation
9:00	Frühstück und ggf. ein Morgenspaziergang
10:30 – 12:30	Workshop – das Selbstmitgefühl nach Neff & Germer • Wir erkunden die drei Kernbereiche des Selbstmitgefühls nach Neff & Germer: Selbstfreundlichkeit, gemeinsame Menschlichkeit und achtsame Präsenz. • Die Teilnehmenden lernen, wie sie in herausfordernden Momenten mit Wärme statt Kritik reagieren können. • Durch somatische Übungen wird erfahrbar, wie Mitgefühl im Körper verankert und im Alltag lebendig werden kann.
13:00	Mittagessen/ Auschecken
14:30 – 15:30	Abschluss - Reflexion über das Wochenende - Somatic Yin Yoga und Yoga Nidra - Praxis für tiefe Regeneration und mehr Selbstmitgefühl - Ausblick auf die Integration der gewonnenen Erkenntnisse/Praktiken in den Alltag