

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

Somatic Yin Yoga Retreat – 28. – 30.08.2026

Zurück in deine Mitte

Ein Übergangs-Retreat zum Spätsommer, das Fokus, Klarheit und innere Ordnung stärkt.

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 Retreat

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 28.08.26

Anreise ab 16:00 Uhr

Wann?	Was?
17:00 bis ca.18:30	• Ankommen & Finden • Einführung: Prinzipien des Somatic Yoga • Somatic Yin Yoga Class zum Ankommen für innere Ruhe und mentale Klarheit
18:30 – 19:30	Abendessen
20:00 – 21:15	• Einführung: Warum Yoga Nidra der Erhaltung der Gesundheit dient • Yoga Nidra – für Ruhe und Gelassenheit mit progressiver Muskelentspannung • Ausklang: Somatische Minireflexion und ein kleines Ritual für innere Klarheit

Samstag, den 29.08.26

Wann?	Was?
8:15	Morgen Somatic Yoga Ganzkörperroutine – klar und energievoll in den Tag starten, abgerundet mit einer Meditation
9:00	Frühstück
10:00 – 12:30	Workshop - Stresstoleranzfenster und der Vagusnerv • Entstehung von Erschöpfung im Körper und Zusammenhang mit dem autonomen Nervensystem • Selbstreflexion: eigenes Erschöpfungsniveau wahrnehmen und einordnen • Der Vagusnerv als zentraler Selbstheilungsnerv • Somatische Signale von Regulation und Dysregulation verstehen • Einfache, alltagsnahe Übungen zur praktischen Selbstregulation • Spürbare Erfahrung, wie sich ein reguliertes Nervensystem im Körper zeigt
13:00	Mittagessen
14:30 - 15:30	Ein achtsamer Waldspaziergang – spüren und Klarheit finden, unter freiem Himmel
16:30 – 18:00	Somatic Yin Yoga : Lasse das Alte, nicht mehr dienliche los und erschaffe den Raum für deine Würde und deine innere Balance
18:30	Abendessen
20:00 – 20:30	Reflexion des Tages und Yoga Nidra für deine innere Zentrierung und Klarheit

Sonntag, den 30.08.26

Wann?	Was?
8:15	Yin und Yang am Morgen – zentriert in den Tag starten, abgerundet mit einer Meditation
9:00	Frühstück und ggf. ein Morgenspaziergang
10:30 – 12:30	Workshop – Selbstwert und innere Sicherheit • Erforschung von Selbstwert jenseits von Leistung und äußeren Erwartungen • Verständnis dafür, wie Selbstwert im Nervensystem verankert ist • Somatische Übungen zur Stärkung von innerer Sicherheit und Selbstzuwendung • Reflexionsimpulse und sanfte Dialogformate zur Vertiefung • Raum für authentische Begegnung mit der eigenen inneren Stimme • Stärkung eines wohlwollenden, stabilen Selbstbezugs.
13:00	Mittagessen/ Auschecken
14:30 – 15:30	Abschluss - Reflexion über das Wochenende - Somatic Yin Yoga und Yoga Nidra - Praxis für die innere Klarheit und Ordnung sowie Selbstliebe und Selbstakzeptanz - Ausblick auf die Integration der gewonnenen Erkenntnisse/Praktiken in den Alltag