

„Reset & Joy“

**Mi. 30.9.
bis Sa. 3.10.
2026**

MITTWOCH ANKOMMEN & LOSLASSEN

Bis 14:00 Uhr

Anreise und Check-in

14:30 – 16:30 Uhr

Willkommen & Kennenlernen

Wir beginnen das Retreat mit einer herzlichen Begrüßung, einer Vorstellungsrunde sowie sanften Atemübungen und einer geführten Meditation. Diese erste gemeinsame Praxis hilft dabei, den Alltag loszulassen und bewusst im Retreat anzukommen.

16:30 – 18:00 Uhr

Freizeit

*Zeit zum Entspannen, für Wellness,
Massagen oder individuelle Treatments.*

18:00 – 19:00 Uhr

Vinyasa Yoga

Eine fließende Yogapraxis, die Körper und Geist aktiviert und auf den Abend einstimmt.

19:30 – 20:30 Uhr

Sauna Erlebnis

Diese Einheit bietet die Möglichkeit auf körperlicher Ebene wunderbar zu entgiften und Raum zu schaffen für Entspannung.

Anschließend

Gemeinsames leichtes Abendessen und Zeit zum Ausruhen.

WILDSHUT



... für Körper, Geist & Seele zum
Kraft tanken am Stiegl-Gut Wildshut

„Reset & Joy“

Mi. 30.9.
bis Sa. 3.10.
2026

DONNERSTAG VERBINDUNG MIT NATUR & ERDUNG

7:30 – 8:30 Uhr

Gehmeditation in der Natur

*Ein achtsamer Spaziergang, um den Tag in Stille
und Verbundenheit mit der Natur zu beginnen.*

Anschließend

Frühstück

10.00-11.30

Resilienzvortrag

*Was ist Resilienz, Schlüsselfaktoren der Resilienz,
wie können wir Resilienz stärken, Resilienz und Embodiment*

Freizeit

Zeit zum Entspannen, für Wellness, Spaziergänge oder persönliche Auszeiten.

13:00 Uhr

Ausgiebiges Mittagessen

Freizeit

Zeit zum Entspannen, für Wellness, Spaziergänge oder persönliche Auszeiten.

16:30 – 17:30 Uhr

Vinyasa Yoga – Kraft & Flow

*Zum Abschluss des Tages erwartet Sie eine dynamische Yogapraxis,
die Stabilität, Energie und Leichtigkeit miteinander verbindet.*

17:30 – 18:00 Uhr

Integration

Zeit zum Nachspüren Besprechen und bewussten Integrieren der Erfahrungen.

18:00 – 19:30 Uhr

Deep Stretch & Relax Yoga

*Eine ruhige, tief entspannende Praxis untermalt mit entspannender Musik
zum Lösen von Anspannungen zur Regeneration von Körper und Nervensystem.*

Anschließend

Gemeinsames Abendessen

WILDSHUT



... für Körper, Geist & Seele zum
Kraft tanken am Stiegl-Gut Wildshut

„Reset & Joy“

Mi. 30.9.
bis Sa. 3.10.
2026

FREITAG **INNERE RUHE &** **VERBINDUNG & LOSLASSENG**

8:00 – 8:30 Uhr

Morning stretch & Pranayama

Ein sanfter Yoga Flow kombiniert mit bewussten Atemübungen, um Körper und Geist harmonisch in den Tag zu führen.

8:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

11:00 – 12:00 Uhr

Workshop: Die Kunst der Achtsamkeit

Praktische Übungen und Impulse für mehr Gelassenheit und Präsenz im Alltag, ergänzt durch Meditation und Reflexion.

12:30 Uhr- Nachmittag

Freizeit

Zeit für Wellness, Massagen, Sauna, Spaziergänge oder einfach zum Entspannen.

16:30 – 17:30 Uhr

Kundalini Yoga

Eine energetisierende Praxis mit Bewegung, Atemtechniken und Meditation. Diese Einheit bietet die Möglichkeit Altes loszulassen, Blockaden zu lösen und Platz zu schaffen für Freude.

18:00 – 19:00 Uhr

Sauna optional und Teezeremonie & Journaling

Ein ruhiger Ausklang des Tages mit einer Tasse Tee, Reflexionsfragen und Zeit zum Schreiben.

Ab 19:30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

20:30 – 21:30 Uhr

Sound Healing

Eine meditative Klangreise mit harmonischen Schwingungen für tiefe Entspannung.

WILDSHUT



... für Körper, Geist & Seele zum
Kraft tanken am Stiegl-Gut Wildshut

„Reset & Joy“

Mi. 30.9.
bis Sa. 3.10.
2026

SAMSTAG **ENERGIE & ABSCHIED**

Frühmorgens

Morgenschwimmen im See

*Ein erfrischender Start in den Tag
mit einem bewussten Naturerlebnis.*

Anschließend

Frühstück

10:00 – 11:00 Uhr

Dynamische Meditation nach Osho

*Eine aktive Meditation, die Bewegung und
Stille verbindet und neue Lebenskraft schenkt.*

11:00 – 12:00 Uhr

Eine leichte Vinyasa Praxis zum Abschied

Ab 13:00 Uhr

Freizeit und individuelle Abreise.

WILDSHUT



RESET & JOY

... für Körper, Geist & Seele zum
Kraft tanken am Stiegl-Gut Wildshut