

# NEUJAHRSS-RETREAT 2026

1.1. – 6.1.2026 im Ökodorf Sieben Linden



Donnerstag 1. Januar	Freitag 2. Januar	Samstag 3. Januar	Sonntag 4. Januar	Montag 5. Januar	Dienstag 6. Januar
7:30 – 9:00 Frühstück					9:00 – 10:00 Ayurveda Brunch
	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñana Wolfsteller)</i> Wim Hof Methode Teil 1 <i>(Johannes Weingarten)</i>	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñana Wolfsteller)</i> Wim Hof Methode Teil 2 <i>(Johannes Weingarten)</i>	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñana Wolfsteller)</i> MBSR vertieft Teil 1 <i>(Gloria Kison)</i>	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñana Wolfsteller)</i> MBSR vertieft Teil 2 <i>(Gloria Kison)</i>	10.30 Abschlusskreis ab 11.30 Abreise
13:00 Mittagessen					
	15:15 – 16:45 Angebote 1. MBSR Einführung 2. Yoga	15:15 – 16:15 Angebot Ökodorf-Führung ... und Raum für individuelle Behandlungen, Beratungen und Massagen*	15:15 – 16:45 Angebote 1. Wim Hof Praxis 2. Yoga	... Raum für individuelle Behandlungen, Beratungen und Massagen*	
17:00 Anreise Einchecken	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñana Wolfsteller &amp; Gloria Kison)</i>	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñana Wolfsteller &amp; Gloria Kison)</i>	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñana Wolfsteller &amp; Gloria Kison)</i>	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñana Wolfsteller &amp; Gloria Kison)</i>	
18:30 Abendessen					
20:00 Willkommen! Kennenlernen Programmorschau <i>(Jñana Wolfsteller &amp; Gloria Kison)</i>	20:00 Klangreise – Sound der Raunächte <i>(Tilli Briggs)</i> Ayurvedische Selbstmassage der Füße <i>(Marina Schedlbauer)</i> <i>parallel, beide Angebote können im Wechsel besucht werden</i>	20:00 Vollmond-Ritual: Ulmentanz für Frieden <i>(mit der Gemeinschaft Ökodorf Sieben Linden)</i> 20:30 Dark Skies – Eintauchen in die Welt der Sterne	... Raum für individuelle Behandlungen, Beratungen und Massagen*	20:00 Abschluss der Raunächte: Kakao-Zeremonie mit Tanzmeditation <i>(Carolin Wagenhans)</i>	*Wohlfühl-Angebote können auf Wunsch vor Ort vereinbart werden: Ayurveda-Anwendungen, Ayurveda- Beratungen, Ganzkörper-Öl- Massagen
Sauna an jedem Abend					