

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 (Jñana Wolfsteller) Wim Hof Methode Teil 1 (Johannes Weingarten)	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine (Jñana Wolfsteller) Wim Hof Methode Teil 2 (Johannes Weingarten)	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine (Jñana Wolfsteller) MBSR vertieft Teil 1 (Gloria Kison)	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine (Jñana Wolfsteller) MBSR vertieft Teil 2 (Gloria Kison)	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 (Jñana Wolfsteller & Gloria Kison)	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe (Jñana Wolfsteller & Gloria Kison)	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe (Jñana Wolfsteller & Gloria Kison)	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe (Jñana Wolfsteller & Gloria Kison)	
	18:30 Abendessen				
20:00 Willkommen! Kennenlernen Programmorschau (Jñana Wolfsteller & Gloria Kison)	20:00 Klangreise – Sound der Raunächte (Tilli Briggs) Ayurvedische Selbstmassage der Füße (Marina Schedlbauer) parallel, beide Angebote können im Wechsel besucht werden	20:00 Vollmond-Ritual: Ulmentanz für Frieden (mit der Gemeinschaft Ökodorf Sieben Linden) 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 (Carolin Wapenhans)	*Wohlfühl-Angebote können auf Wunsch vor Ort vereinbart werden: Ayurveda-Anwendungen, Ayurveda- Beratungen, Ganzkörper-Öl- Massagen
Sauna an jedem Abend					