

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