

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
<div>17:00 Anreise</div> <div>Einchecken</div>	7:30 – 9:00 Frühstück				8:30 – 10:00 Brunch
	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñāna Wolfsteller)</i> Wim Hof Methode Teil 1 <i>(Johannes Weingarten)</i>	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñāna Wolfsteller)</i> Wim Hof Methode Teil 2 <i>(Johannes Weingarten)</i>	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñāna Wolfsteller)</i> MBSR vertieft Teil 1 <i>(Gloria Kison)</i>	9:15 – 11:15 parallel Yogische Morgenroutine <i>(Jñāna Wolfsteller)</i> MBSR vertieft Teil 2 <i>(Gloria Kison)</i>	10.30 Abschlusskreis ab 11.30 Abreise
	13:00 Mittagessen		13:00 ayurvedisches Mittagessen		
	14:00 – 15:00 Massageangebote				
	15:15 – 16:45 Angebote 1. MBSR Einführung 2. Yoga	15:15 – 16:15 Angebot Ökodorf-Führung <i>optional Massageangebot</i>	15:15 – 16:45 Angebote 1. Wim Hof Praxis 2. Yoga	<i>optional Massageangebot</i>	
	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñāna Wolfsteller & Gloria Kison)</i>	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñāna Wolfsteller & Gloria Kison)</i>	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñāna Wolfsteller & Gloria Kison)</i>	17:15 – 18:15 Sharing Austauschrunde in der Gruppe <i>(Jñāna Wolfsteller & Gloria Kison)</i>	
	18:30 Abendessen		18:30 ayurvedisches Abendessen		
20:00 Willkommen! Kennenlernen Programmvorschau <i>(Jñāna Wolfsteller & Gloria Kison)</i>	20:00 Klangreise – Sound der Raunächte <i>(Tilli Briggs)</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	20:00 Ayurvedische Selbstmassage der Füße <i>(Marina Schedlbauer)</i>	20:00 Abschluss der Raunächte: Kakao-Zeremonie mit Tanzmeditation <i>(Carolin Wapenhans)</i>	
	Sauna am Abend ab 20:00				