

# NEUJAHRSG-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
17:00 Anreise Einchecken			7:30 – 9:00 Frühstück		8:30 – 10:00 Brunch
	9:15 – 11:15 parallel <b>Yogische Morgenroutine</b> (Jñana Wolfsteller)	9:15 – 11:15 parallel <b>Yogische Morgenroutine</b> (Jñana Wolfsteller)	9:15 – 11:15 parallel <b>Yogische Morgenroutine</b> (Jñana Wolfsteller)	9:15 – 11:15 parallel <b>Yogische Morgenroutine</b> (Jñana Wolfsteller)	10:30 Abschlusskreis ab 11:30 Abreise
	<b>Wim Hof Methode Teil 1</b> (Johannes Weingarten)	<b>Wim Hof Methode Teil 2</b> (Johannes Weingarten)	<b>MBSR vertieft Teil 1</b> (Gloria Kison)	<b>MBSR vertieft Teil 2</b> (Gloria Kison)	
	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</i> Massageangebot	15:15 – 16:45 Angebote 1. Wim Hof Praxis 2. Yoga		<i>optional</i> Massageangebot
	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		18:30 ayurvedisches Abendessen		
20:00 Willkommen! Kennenlernen Programmvorschau (Jñana Wolfsteller & Gloria Kison)	20:00 Klangreise – Sound der Raunächte (Tilli Briggs)	20:00 Vollmond-Ritual: Ulmentanz für Frieden (mit der Gemeinschaft Ökodorf Sieben Linden)	20:00 Ayurvedische Selbstmassage der Füße (Marina Schedlbauer)	20:00 Abschluss der Raunächte: Kakao-Zeremonie mit Tanzmeditation (Carolin Wapenhans)	
		20:30 Dark Skies – Eintauchen in die Welt der Sterne			
		Sauna am Abend ab 20:00			