

Ablauf & Infos Achtsamkeitsretreat Theiner`s Garten



Danke

RETREAT ZEITLICHER ABLAUF

Mittwoch, den 08.04.2026

17.00 - 18.30

Achtsames Ankommen im Kreis der Teilnehmer/innen

Einstimmung zum Thema Achtsamkeit

Übung für innere Ruhe/ Atembeobachtung

Innehalten praktizieren & Intention setzen

19.00 - 20.30 Abendessen

20.45 - 21.30

 Achtsame Entspannung am Abend/ Meditation mit
Lavendel Tee & Klangschale

Donnerstag, den 09.04.2026

08.30 - 09.15

Morgenimpulse & Entschleunigung/ Gehmeditation

09.30 - 10.30 Zeit für das Frühstück

11.00 - 13.00

 Frühlingsritual - Achtsamkeit im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus/ Impulse & Übungen für neue Frische

13.00 - 15.00 Mittagspause

15.00 - 18.00 (20 Minuten Pause zwischendurch)

 Achtsamkeit für die Sinne/ Reise mit Klang & Aroma
Impulse zu bewusstem Genuss, Rhythmisierung & Praxistipps
für achtsames Essen

18.00 - 21.00 Freie Zeit für Spa & Abendessen

21.00 - 21.30

Wohltuende Stille erfahren/ Entspannung für Körper & Geist
Geführte Meditation zum Ausklang des Tages

Freitag 10.04.26

8.30 - 9.15

Morgenimpulse - Dem Tag bewusst begegnen

9.30 - 10.30 Zeit für das Frühstück (wer mag in Stille)

11.00 - 13.00

Impulse zu Achtsamer Alltagspraxis /Achtsame Momente kultivieren & platzieren /Die Kunst Zeit bewusst zu gestalten

 Naturübung/ Achtsames Wahrnehmen am Wasserfall

Mein Kraftort /Achtsame Schreibübung

13.00 - 15.00 Mittagspause

15.00 - 18.00 (mit 20 Minuten Pause zwischendurch)

 Deine Achtsamkeit/ Impulse für den Praxistransfer

Routinen & Übungen, die mit Deiner Tagesstruktur harmonisieren

Auf Wunsch kurze Einzelgespräche & Empfehlungen für Dich

Zeit für gemeinsamen Austausch und für Fragen

18.00

Dankbarkeitsritual & Ausklang

Sonnabend, den 11.04.2026 Integrationstag

Zeit, um die Erfahrungen & Übungen in Ruhe nachklingen zu lassen und mit viel Raum für Muße zu integrieren. Ein Tag zum Entspannen, Achtsamkeit anwenden, Übungen ausprobieren, schreiben, spazieren, Einlösen des SPA Gutscheins.

Ab 17.00 Austausch & Abendessen

Zeit, um noch einmal zusammenzukommen, für Austausch und ein gemeinsames Abendessen ab 18.00.

Fragen & Antworten

Was bringe ich mit ?

Bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und die auch für leichte Bewegungsübungen geeignet ist. Im Kursraum sitzen wir mit Matten auf dem Boden. Bitte auch an warme Socken und ein Tuch denken. Für Übungen unter freiem Himmel bitte etwas zum Überziehen mitnehmen. Wir gehen nur bei gutem Wetter raus.

Vorkenntnisse/Voraussetzungen ?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. So wie Sie sind, sind Sie von Herzen willkommen. Wenn Sie schon Achtsamkeits- und Meditationserfahrungen haben, ist das Retreat ebenso für Sie geeignet, da die Achtsamkeitspraxis facettenreich ist. Es erwarten Sie leichte Achtsamkeitsübungen wie bspw. die bewusste Beobachtung von Atem & Gedanken sowie ruhige achtsame Bewegungsübungen wie bspw. bewusstes Gehen oder langsames Kreisen der Arme. Wenn Sie gleichwohl gesundheitliche Fragen oder Bedenken haben, klären Sie diese bitte eigenverantwortlich im Vorfeld der Teilnahme mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin bzw. Ihren Gesundheitsexperten ab.

Wofür ist vor Ort gesorgt ?

Das Retreat findet im Kursraum in Theiner`s Garten im 3. OG. statt. Im Raum gibt es Yoga Matten & Kissen. Wenn wir draußen sind, gibt es auch dort Matten. Für Wasser ist vor Ort gesorgt. Zu Beginn des Retreats erhalten Sie ein kleines Set, welches Notizheft & Stift sowie einige schöne Kleinigkeiten enthält.

Wie sind die Pausenzeiten ?

Der zeitliche Ablauf des Retreats sieht Essens- und Pausenzeiten vor. Die Essenszeiten entsprechen denen des Hotels, sie sind lediglich teilweise etwas kürzer geplant, siehe Ablaufplan. Pausenzeiten von 20 Minuten finden bei Einheiten am Nachmittag statt. Dann ist auch Gelegenheit für einen Tee/ Kaffee & Kuchen. Wir schauen, wann diese Pause gebraucht wird oder stimmig ist.

Wird sonst etwas gebraucht ?

Offenheit für neue Erfahrungen & Freude auf neue Fähigkeiten

Welche Intention hat das Retreat ?

Das Retreat öffnet einen besonderen Raum, der inmitten all der Aufgaben & Anforderungen im Alltag so nicht zur Verfügung steht. Die Intention des Retreats ist es, eine echte Begegnung mit Achtsamkeit und ihrer Kraft herzustellen, ihr Potenzial für positive Veränderungen aufzuzeigen sowie den wohltuenden Effekt spürbar zu machen. Das Wissen um die Achtsamkeit ist wertvoll, die tatsächliche Wirkung wird jedoch nur über das Ausprobieren, Praktizieren und Dranbleiben erfahrbare. Und nur dadurch hat sie auch die Chance, fester Teil einer gelebten Realität zu werden. Wenn ich in diesem Sinne Impulse setzen kann, die die Teilnehmenden inspirieren und die sie für sich weiterentwickeln können, würde mich das glücklich machen.