

Tage für dich

mit viel Ruhe, Natur, Eutonie, Meditation, spazieren, reflektieren

Mo 25.05.2026, 18.00 Uhr - Fr 29.05.2026, 13.00 Uhr

Die Tage für dich gehören tatsächlich nur dir und mir.

Dieses Selbstfürsorge-Retreat schenkt Raum zum Loslassen, Spüren und Entdecken, was guttut.

Morgens beginnen wir mit Meditation, nach dem Frühstück folgt Eutonie in der Gruppe, um Körper und Geist Entspannung, Erdung und Leichtigkeit zu schenken.

Abends laden Austausch und Meditation zum Nachspüren ein. Viel freie Zeit, Natur, Stille, eine Eutonie-Einzelstunde und Free Writings begleiten das Ankommen bei dir selbst und die gestärkte Rückkehr in den Alltag.

Herzliche Einladung!

Keine Vorkenntnisse nötig, außer die Bereitschaft, sich auf die eigenen Prozesse einzulassen.

Niederalteich, LVHS Niederalteich

Mitveranstalter

KEB, LVHS Niederalteich

Referentin

Helene Roitinger

Kosten

817,- € für Kursgebühr und Vollpension im DZ mit Dusche, EZ-Zuschlag 5,50 € pro Nacht.

Hinweis

Bitte mitbringen:

bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, Schuhwerk zum Gehen

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2026-04-22 12:06:25