

Embodiment Retreat – Eine Reise durch die 5 Elemente

6.–13. Juni 2026 | Toskana (Plananpassungen vorbehalten)

Eine Woche zum Aufblühen, Loslassen, Fliesen und Integrieren. Jeder Tag steht unter der Qualität eines Elements – spürbar im Körper, erfahrbar im Miteinander.

Samstag, 6. Juni 2026

Holz – Neubeginn & Wachstum

Der Samen wird gesetzt. Wir kommen an, richten uns innerlich aus und öffnen den Raum für diese gemeinsame Reise.

ab 16:00	Ankommen & Check-In im Landhaus
17:00 – 18:00	Willkommenskreis im Yoga-Pavillon
18:15	«Benvenuti-Apéro» mit anschließendem Abendessen
21:00 – 21:40	Sanftes Yin Yoga zum Ankommen und für einen tiefen Schlaf

Sonntag, 7. Juni 2026

Feuer – Verbindung & Lebensfreude

Wir öffnen das Herz, begegnen uns spielerisch und lassen Lebensfreude fliesen.

07:30	Tee, Kaffee & Wake-Up
08:00 – 08:40	Qigong zwischen Olivenbäumen
08:40 – 09:30	Wir lernen uns kennen: im Yoga-Pavillon
09:30 – 11:00	Frühstück
11:00 – 12:30	Wochenüberblick, Ausflugstipps & Organisation
12:30 – 13:15	Soft Yoga
13:15 – 17:30	Zeit zum sein (Pool, Lesen, Spaziergänge, Massagen, Meer)
17:30 – 18:00	Bewegte Achtsamkeitsübung
19:00	Abendessen unter der Pergola

Montag, 8. Juni 2026

Erde – Stabilität & Zentrierung

Wir kommen in unsere Mitte. Nährend, ruhig, tragend.

07:30	Tee, Kaffee & Wake-Up
08:00 – 09:30	Erdende Element Moves aus Yoga, Tai Chi & Qigong
09:30 – 11:00	Frühstück
11:00 – 17:30	Freie Zeit für Massagen, lesen, Ausflüge, sein
17:30 – 18:15	Qigong unter den Oliven-Bäumen
19:00	Abendessen unter der Pergola

Dienstag, 9. Juni 2026

Metall – Klarheit & Fokus

Loslassen, was nicht mehr dient. Raum schaffen für innere Klarheit.

07:30	Tee, Kaffee & Wake-Up
08:00 – 09:30	QIKOYO (Qigong & Yoga mit TCM-Elementen)
09:30 – 11:00	Frühstück
11:00 – 13:30	Ausflug zum buddhistischen Kloster
14:00 – 17:00	Freie Zeit
17:00 – 17:45	Soft Yoga
18:30	Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 10. Juni 2026

Wasser – Ausdruck & Flow

Tiefe, Kreativität und Hingabe. Alles im Fluss.

07:30	Tee, Kaffee & Wake-Up
08:00 – 09:15	Yoga-Flow mit Qigong-Elementen
09:30 – 11:00	Frühstück
11:00 – 18:30	Freie Zeit für eigene Ausflüge, Me-Time, Massagen
19:00	Gemeinsames Abendessen

Donnerstag, 11. Juni 2026

Zyklus – Integration & Abschluss

Alles darf sich setzen. Wir würdigen die Reise und feiern das Erlebte.

07:30 – 08:00	Tee, Kaffee & Wake-Up
08:00 – 09:15	Warm-Up & integrative Körperübungen
09:30 – 11:00	Frühstück
11:30 – 17:30	Gemeinsamer Ausflug nach Volterra
19:00	Abendessen
21:00 – 21:45	Yin Yoga zur Integration

Freitag, 12. Juni 2026

Abschied in Leichtigkeit

Wir nehmen die Essenz mit – verkörpert, bewusst, verbunden.

07:30	Tee, Kaffee & Wake-Up
08:30 – 09:30	Workshop: Embodiment trifft Qigong & TCM
09:30 – 11:00	Frühstück
17:30 – 18:15	Surprise
19:00	Abendessen & Schlussparty

Samstag, 13. Juni 2026

Sanfter Ausklang

08:00 – 10:00 Frühstück
Zimmer bitte bis 09:30 Uhr räumen
Offene Konsumationen **bar** begleichen

Mit einem vollen Herzen und verwurzelter Klarheit geht jede zurück in den eigenen Alltag.

Ich freue mich, auf diese nährnde Woche mit dir.

Herzlichst, Sandra 🍷