



FÜR WEN IST DIESES RETREAT GEEIGNET?

Für dich, wenn du...

- dir Ruhe und Entschleunigung wünschst
- dich erschöpft oder innerlich unruhig fühlst
- einen sanften Zugang zu deinem Körper suchst
- Klarheit gewinnen oder einfach loslassen möchtest
- mal wieder Zeit für dich selbst



GEEIGNET FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Wenn du dich hier wiederfindest, ist dieses Retreat genau richtig für dich.



RAUM & ATMOSPHERE

Die Gruppe ist bewusst klein gehalten, sodass ein geschützter, persönlicher Raum entstehen kann. Alle Übungen sind freiwillig. Du bestimmst jederzeit dein Tempo und deine Tiefe.



IM ZENTRUM STEHT

die ruhige, tief wirkende Praxis des Yin Yoga.
Du entspannst dich tief in die Positionen und lässt emotional und körperlich los.

- Dein Nervensystem beginnt sich zu regulieren.
- Dein Atem wird ruhiger.
- Du bist im Kontakt mit dir selbst.

RETREAT IM KLOSTER FREIHEIT

YIN YOGA & INNERE PRÄSENZ

21.–23.08. 2026 | SCHLESWIG



YIN-TIME IS ME-TIME EIN WOCHENENDE, DAS DICH ZURÜCK ZU DIR BRINGT

Wann hast du dir zuletzt wirklich Zeit für dich genommen?

Zeit, in der nichts von dir erwartet wird.
Zeit, in der du einfach sein darfst.

Dieses Retreat lädt dich ein, den Alltag hinter dir zu lassen und in einen Raum einzutreten, in dem Ruhe wieder spürbar wird, im Körper, im Atem, in dir.

WAS DICH ERWARTET

- Tägliche Yin Yoga Praxis
- Movement Flow am Morgen
- Yin/Yang Flow
- Nervensystem Regulation
- Meditation & ruhige Abendeinheiten
- Zeit für dich: Natur, Rückzug, Integration
- Freiwillige Austauschformate (Sharing Circles)
- Kleine Gruppe (ca. 8–14 Teilnehmer)

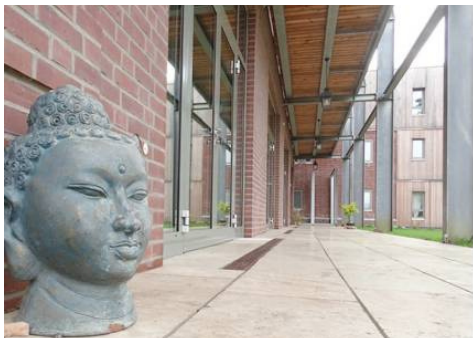
YIN YOGA & INNERE PRÄSENZ

Retreat im Kloster Freiheit
21.–23.08. 2026 | Schleswig
Fr: 16:00 Start | So: 14:00 Ende

JETZT PLATZ SICHERN

Anna-Lena Olivas
Landstraße 30, 28870 Fischerhude
0176 24082585
kontakt@annalenaolivas.de





DEIN RETREAT

21.–23.08.2026

Retreat: 350 €

Anreise Freitag ab 15:00 Uhr

Beginn 16:00 Uhr

Abschluss Sonntag gegen 14:00 Uhr

Im Retreat enthalten:

Alle Yogaeinheiten

Begleitung und Anleitung während des gesamten Wochenendes

Nutzung der Seminarräume

NICHT ENTHALTEN:

✕ Unterkunft & Verpflegung (direkt über das Kloster zu buchen)

*VIELLEICHT IST GENAU
JETZT DER RICHTIGE
MOMENT, DIR DIESEN
RAUM ZU SCHENKEN.*

BUCHUNG DER UNTERKUNFT:

Kloster Freiheit

info@kloster-freiheit.de

04621 – 530 1935

TAGESRYTHMUS

MORGENS

Embodiment & Movement Flow

Ein sanfter, belebender Einstieg in den Tag

Frühstück und Zeit für dich (Natur, Rückzug, Ruhe)

NACHMITTAGS

Yin/Yang Flow

Eine ausgleichende Praxis zwischen Aktivität und
Loslassen

Raum für Integration & Mittagessen

ABENDS

Ruhige Yin Yoga Praxis und Meditation

Abendessen & Ein sanfter Übergang in die
Stille des Abends.

KLOSTER FREIHEIT EIN ORT DER RUHE UND WEITE

Direkt an der Schlei gelegen, bietet das Kloster Freiheit eine besondere Atmosphäre von Stille und Klarheit. Die offene Landschaft, das Wasser und die schlichte Architektur schaffen einen Raum, der dich trägt und zur Ruhe kommen lässt.

Ein Ort, an dem du den Alltag hinter dir lassen und wieder bei dir selbst ankommen kannst.

