



# DIE KUNST, GANZ BEI SICH ZU SEIN

*Ein Retreat für Körper, Präsenz  
und bewusste Regeneration*

21.—24. Januar 2027

@eliza\_innerebalance





Wir sind die beste Version von uns selbst, wenn wir entspannt sind. Wenn wir nicht permanent funktionieren, reagieren und leisten müssen, entsteht Raum: für Klarheit, Kreativität, Präsenz, aber auch für Leichtigkeit, Neugier und die Seiten in uns, die im Alltag oft zu wenig Platz bekommen.

Diese vier Tage laden dich ein, deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und dich selbst auf unterschiedlichen Ebenen zu erleben. Yin Yoga, Somatic Yin Yoga und Restorative Yoga verbinden sich mit Körper- und Wahrnehmungsarbeit, spielerischen Momenten und Erfahrungen, die auch in die Tiefe gehen dürfen.

Denn wenn es stiller wird, zeigt sich manchmal auch das, was wir lange überhört, verdrängt oder einfach nicht wahrgenommen haben. Um hinzuschauen, zu spüren und dir selbst ehrlicher zu begegnen. Ein Impuls zu Achtsamkeit und Präsenz begleitet diese Erfahrung und schlägt die Brücke in deinen Alltag.

Denn Regeneration bedeutet für uns mehr als Erholung. Sie schafft den Raum, in dem wir wieder fühlen, lachen, entdecken, klarer sehen und uns selbst ein Stück näherkommen können.





Ich bin Eliza und ich begleite Dich:  
Manchmal beginnt Entspannung genau dort, wo du weißt: Ich muss mich gerade um nichts kümmern. Genau dieses Gefühl möchte ich dir von Anfang an schenken.



Schon vor deiner Anreise begleite ich dich persönlich, gebe dir alle wichtigen Informationen an die Hand und Sorge dafür, dass du entspannt in diese vier Tage starten kannst. Vor Ort begleite ich dich mit Herz, jahrelanger Erfahrung und Expertise durch die gemeinsamen Einheiten und schaffe einen sorgfältig gestalteten Rahmen, in dem Tiefe genauso ihren Platz hat wie Leichtigkeit, Lachen und besondere Begegnungen.

Dabei bleibt immer genügend Freiraum für dich und deinen eigenen Rhythmus. Du darfst dich zurückziehen, genießen, entdecken und einfach sein. Mein Wunsch ist, dass du dich gesehen, umsorgt und gut aufgehoben fühlst – vom ersten Moment bis zu deiner Abreise. Du darfst ankommen und loslassen. Für alles andere ist gesorgt.





## Donnerstag · Ankommen

ab 11:00 Uhr — Ankommen & Zeit für dich im  
Wellnessbereich, auf Wunsch mit Massage

ab 15:00 Uhr — Check-in & in Ruhe im Zimmer ankommen

18:00 Uhr — Treffen im Yogaraum bei Tee & Wasser,  
Kennenlernen und gemeinsamer Start ins Retreat

ca. 20:00 Uhr — Gemeinsames 3-Gang-Abendessen

.....

## Freitag & Samstag · Abtauchen

08:30 Uhr — Achtsamer Start in den Tag bei Tee & Wasser,  
Somatic Yin Yoga

10 bis 11:00 Uhr — Ausgiebiges Frühstücksbuffet

12:00 Uhr — Kreativ-Workshop, Vortrag oder Spaziergang  
anschließend — Freie Zeit für Wellness, Natur, Rückzug  
oder einfach Nichtstun

16:30 Uhr — Yin Yoga (& Klangyoga)

18:30 Uhr — Gemeinsames 3-Gang-Abendessen

20:00 Uhr — Restorative Yoga

20:45 Uhr — Austausch & entspannter Tagesausklang

.....

## Sonntag · Nachklingen

08:00 Uhr — Ruhiger Start in den Tag bei Tee & Wasser

08:15 Uhr — Abschließende Yoga-Praxis

09:30 Uhr — Abschlusskreis & gemeinsamer Austausch  
bis 11:00 Uhr — Frühstücksbuffet

bis 11:00 Uhr — Check-out

bis 19:00 Uhr — Zeit für dich im Wellnessbereich —  
zum Nachspüren, Entspannen und Ausklingenlassen

