

## „Inner Vision“ – Yoga, Manifestation & Handpan

### Retreat am Weißensee

**Wann: Sonntag 11.10.2026 – Mittwoch 14.10.2026**

---

**Komm mit mir** auf den Weißensee Retreat im malerischen Spätherbst. Ein vielseitiger Retreat der Dich einlädt, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und dich wieder mit dir zu verbinden. **Yoga, Mediation, Tiefenentspannung und die Klänge der Handpan begleiten dich durch die Tage**– sie schaffen Raum, um Klarheit zu finden, Intentionen zu setzen und das, was du wirklich willst, bewusst zu manifestieren.

## Tagesablauf – „Inner Vision“ Retreat

Tag 1: Ankommen

- **Selbstständige Anreise:** Zimmer ab 14.00 Uhr, Spa Benutzung ab 10.00 Uhr
  - **16:30-18:00 Uhr:** Kennenlernen mit anschließender Yoga Einheit zum Ankommen und Erden
  - **Ab 18:30 Uhr:** Abendessen
- 

Tag 2: Eintauchen

**Morgen:** Erdung, Körper & Atem aktivieren

- **08:00 – 08:30** Atemübungen und Morgenmeditation
- **8:30 – 09:30** Hatha Yoga Einheit
  - Fokus: präzise Ausrichtung, Balance, Erdung
- **ab 9:30** Frühstück

**Vormittag:**

- **11:00 -12:00** Was ist Yoga Nidra? – Vortrag zum Thema und Zeit für dein persönliches „Sankalpa“- deine innere Vision.
  - Impressionen & Reflexion in der Gruppe

**Mittag/ freie Zeit**

Los lassen & genießen

- **12:00 – 14:00** Mittagessen

- **12:00-16:30** freie Zeit/ Spa/ Spaziergang in der Natur/ Austausch/ Rückzug/ Journaling, etc.

### **Nachmittag:** Yoga Nidra - vom Gedanken ins Gefühl

- **16:30 – 17:30** Yoga Nidra Einheit - Fokus Manifestation erleben

### **Abend: Ausklang**

- **ab 18:30** Abendessen
  - **20:00- 20:30** Soundreise mit der Handpan
- 

## Tag 3: Verinnerlichen

### **Morgen:** Erdung, Körper & Atem aktivieren

- **08:00 – 08:30** Atemübungen und Morgenmeditation
- **8:30 – 09:30** Hatha-Vinyasa Yoga (aktivierende Einheit)
- **ab 9:30** Frühstück

### **Vormittag:** Eintauchen ins Thema

- **11:00 -12:00** Vortrag zum Thema „Manifestation“, spannender Input zur Thematik
- Impressionen & Reflexion in der Gruppe

### **Mittag / freie Zeit**

#### Loslassen & genießen

- **12:00 – 14:00** Mittagessen
- **12:00-16:30** freie Zeit/ Spa genießen/ Spaziergang in der Natur/ Austausch/ Rückzug/ Journaling, etc.

### **Nachmittag:** Yoga Nidra – vom Gedanken ins Gefühl

- **16:30 – 17:30** Yoga Nidra mit Fokus - Manifestation erleben

### **Abend: Ausklang**

- **ab 18:30** Abendessen
  - **20:00- 20:30** Soundreise mit der Handpan
- 

## Tag 4: Integration

- **8:00 Uhr - 9:30 Uhr:** Fließende und aktivierende Yoga Einheit und Closing Circle („Von Gedanken & Gefühlen in die Handlungen)

**Ab 09:30** Frühstück

**Der Retreat ist für Dich zum:**

- Erholen & Kraft tanken
- Klarheit finden (Zeit zum Sortieren von Gefühlen und Gedanken)
- Verbindung zu dir selbst stärken (Was willst du wirklich? Was ist wichtig für dich und dein Leben?)
- (Tiefer) eintauchen in die Yoga Praxis - erleben & erfahren. (Egal, ob du schon länger Yoga praktizierst oder ganz neu im Yoga bist – der Retreat holt dich da ab, wo du gerade stehst.
- Gedankenanstöße, neue Impulse & der wertvolle Austausch in der Gruppe
- Neue tolle Menschen kennenlernen
- Nährendes vegan/ vegetarisches Essen
- Den Spa und die tolle Ausstattung & Atmosphäre des Hotels erleben
- Die wunderschöne Natur rund um den Weißensee genießen

Wusstest du, dass wir etwa 20 000 Entscheidungen Tag täglich treffen? Durch das bewusste Manifestieren gelangen wir zu klareren Entscheidungen – mehr dazu im Weißensee Retreat!

Ich freu mich auf Dich!

**Preis für das Yoga Programm:**

Early Bird: 199€ \* bis 30.06.2026

Danach: 219€

Anmeldung direkt bei Anja unter: [anja@abhyasayoga.at](mailto:anja@abhyasayoga.at)

Nach Anmeldung und Zusage des Retreat Platzes kann das Hotel gebucht werden.

**Preis Unterkunft inkl. Halbpension:**

Doppelzimmer bei Doppelnutzung € 130 pro Person und Nacht

Doppelzimmer zur Einzelnutzung € 160 pro Nacht

Ortstaxe und Mobilitätsabgabe extra

Verfügbarkeit bitte direkt im Hotel erfragen.

**Buche Dein Zimmer bei unserer Rezeption unter [info@strandhotel-weissensee.at](mailto:info@strandhotel-weissensee.at)  
oder telefonisch unter +43 4713 2219.**

### **Im Hotelpreis enthalten:**

- Entspannte Nachtruhe in exklusiven elektrosmogreduzierten Wohlfühlzimmern
- Vegetarisches Bio Frühstücksbuffet mit vielen veganen Angeboten
- 4-Gänge veganes Abendmenü, ausschließlich aus biologischen Zutaten
- Badekorb mit Bademantel und Handtüchern
- Sauna und Wellness von 10 Uhr bis 20 Uhr im See-Spa
- Transfer vom/zum Bahnhof Greifenburg (kostenpflichtig) oder Parkplatz gegenüber vom Hotel

Details zum Hotel unter [www.strandhotel-weissensee.at](http://www.strandhotel-weissensee.at)