★★★★★

Liv Victoria

Ich ließ mich ganzheitlich ein. Wundervoll, exzellent vorbereitete Yoga Stunden, das Schweigen, Zazen. Zazen gibt mir Ruhe, erdet mich. Ein Instrument zu Stärke, Energie, Kraft und Ruhe.

★★★★★

Andreas

Ich litt unter enormem Stress, chronischen Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit. Mit Zazen konnte ich meinen Stresspegel reduzieren, die Kopfschmerzen verschwanden. Zen hat mir geholfen, einen Teufelskreis zu durchbrechen.

★★★★★

Miriam

Danke für 3 wertvolle Tage. Sehr gut strukturiert, eine harmonische Mischung aus Meditation und Yoga, sehr professionell und herzlich geführt. Sich eine Auszeit dieser Art zu gönnen, lohnt sich wirklich.

Ein Retreat von Claudia Petschnig
www.sanbo-zendo-hallein.at

Zen Yoga Retreat

Location

Domicilium Weyarn / Bayern

- großartige Übungsräume, Blick ins Grüne direkter Zugang Garten
- Einzel-Training im japanischen Zendo
- ruhige Spaziergänge in frischer Luft
- zauberhafter Garten, Natur pur
- Einzel -, Doppel & Mehrbettzimmer
- gesundes, spezielles-vegetarisches Essen

Termine

Zen Retreat - Hallein
1 - 3 März 2024

Yoga Tages Retreat - Hallein
29 März 2024

Yoga Retreat - Weyarn
8 - 13 Sept 2024

neu strahlend selbstbewusst

Mut – der Weg nach innen bewirkt Neues

mit innerer Ruhe

- **sich selbst vollkommen annehmen**
- **Gedanken, Ängste und Sorgen loslassen**
- **neues Selbstvertrauen entwickeln**

Claudia Petschnig

Leitung Retreat

Zen hat mein Leben vollkommen verändert. Die Veränderung begann im März 2014, mein erstes Zen-Retreat. Ich lernte Zazen und seitdem übe ich jeden Tag. Yoga unterstützt mein Sitzen. Zazen hat mein Herz geheilt, meine Persönlichkeit gereinigt und meinen Charakter geläutert. Jetzt bin ich innerlich ruhig und widme mich mit Freude meiner Aufgabe.

neu, strahlend, selbstbewusst

Ein einziges Retreat hat bei mir und vielen anderen lebensverändernd gewirkt. Ist die Veränderung nach einigen Tagen abgeschlossen? Natürlich nicht! Aber es kommt etwas in Gang, etwas Neues, Strahlendes wird spürbar. Wir werden uns unseres Selbst mehr und mehr bewusst.

Stress
Erschöpfung
Überforderung

So kann es nicht weiter gehen! Diesem Impuls sollten wir unbedingt folgen. Was können wir tun? Stopp! Anhalten! Das Retreat, das Programm und der Ort geben uns den passenden Rahmen dafür. Wir kommen mit allem von uns an.

Ich möchte mich besser fühlen

Die Auseinandersetzung mit uns selbst, der Weg nach innen braucht Mut. Denn wenn es um uns herum still wird, treten unsere Gedanken, Gefühle und Wünsche deutlicher in unser Bewusstsein.

Es wird klarer, warum wir überhaupt zum Retreat gekommen sind. Zazen, die Meditation, hilft uns. Es ist der rigorose und direkte Weg nach innen. Alles kommt zur Ruhe. Und wenn wir zur Ruhe kommen, dann entsteht etwas Neues.

Freude
Hoffnung
Leichtigkeit

Durch das Üben von Zazen und Yoga sammeln und zentrieren wir uns. Unseren Körper, unseren Geist und unsere Energie. Daraus schöpfen wir neue Kraft und Freude. Und nach dem Retreat können wir unser Üben täglich fortsetzen. Uns immer wieder neu sammeln, stärken und gelassener werden.

Ich gönne mir ein Retreat