



Mind Detox: Stille- und Schweige-Retreat mit Meditation & Slow Yoga – innere Ruhe und Naturerlebnis

Kloster Steinfeld | 30.10.-01.11.2026 | mit Sophie Oehler

Anreisetag - Freitag

- ab 15 Uhr Zimmerschlüssel an der Rezeption
- 18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen in Achtsamkeit und Ruhe
- 20:00 Einführung & Kennenlernen, Meditation & Entspannungseinheit zum Ankommen
- ab 22:00 Uhr Beginn des Schweigens – Stillezeit

2. Tag - Samstag

- 8:00 Uhr Achtsamkeit & Atemübungen im Klostergarten
- 8:40 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 10:00 Uhr Meditation & sanftes Yoga, achtsames Gehen & Naturerfahrung
- 12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 13:00 Freie Zeit: Seele baumeln lassen, Achtsamkeit & Waldbaden – mit allen Sinnen sein
- 16:00 Uhr Achtsamkeit und Meditation, sanfte Körperübungen
- 18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr Meditation, Traum- und Entspannungsreise

3. Tag - Sonntag = Abreisetag

- 8:00 Uhr Achtsamkeit & Atemübungen im Klostergarten
- 8:40 Uhr Gemeinsames Frühstück
- Zimmer räumen bis 10:00 Uhr
- 10:00 Uhr Meditation, sanftes Yoga und Abschlussrunde - Ende des Schweigens
- 12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- Zeit zum Spazieren gehen, Heimfahrt

„In der Stille entdecken wir die Dinge, die in Lärm und Ablenkung verborgen bleiben.“ - Hermann Hesse

Der Ablaufplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden individuell je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst. Ungeübte finden leicht einen Einstieg in die Stille und Geübte können ihre Praxis vertiefen. Wir wünschen eine schöne entspannte Zeit und inspirierende Tage im Kloster Steinfeld.

