

ZURÜCK IN DEINE MITTE

Deine Auszeit für Körper, Präsenz & innere Klarheit

18.- 21.Juni 2026

Wuhrsteinhaus, Chiemgau

WAS DIESES RETREAT AUSZEICHNET

- Klar geführte Körper- & Präsenzarbeit
- Yoga, somatische Elemente & Klang
- Meditation & stille Phasen
- Zeit für Rückzug, Natur & Integration
- Kleine Gruppe (6-10 Personen)



LUCIE SZYMCHAK
ENERGIE & KÖRPER

SCAN
ME



Anmeldung Auszeit
über den QR-Code

390€

Early Bird bis 15.03.2026
Ab 16.03.2026 475€

Lucie Szymczak | kontakt@luszy.de | +49 176 326 49029

WORUM ES IN DIESER AUSZEIT GEHT

Diese Auszeit richtet sich an Menschen, die sich bewusst **Zeit nehmen** möchten, um aus dem Dauer-An des Alltags auszusteigen und wieder in Kontakt mit Körper, **Energie und innerer Präsenz** zu kommen.

In einem ruhigen, geschützten Rahmen entsteht Raum für Ankommen, Integration und innere Klärung über Körperwahrnehmung, **Yoga**, somatische Elemente, **Klang, Meditation, Energiearbeit** und stille Phasen. Die Sessions sind klar geführt und ermöglichen zugleich individuelle Wahrnehmung und Integration.

Zwischen den einzelnen Elementen bleibt Zeit für Rückzug, **Natur, Sauna und Erholung**. Eine gemeinsame Wanderung sowie ein abendlicher Singkreis am Feuer vertiefen die Erfahrung.



ZEITRAUM

18. bis 21. Juni 2026

VERANSTALTUNGSORT

Heil- & Seminarzentrum Chiemgau
Wuhrsteinhaus, Dalsenstr. 7,
83259 Schleching

AP: Nadine und Florian Huber
Telefon: [+4915228548222](tel:+4915228548222)
E-Mail: info@bewusst-leben.de



KOSTEN

Auszeit-Programm

Early Bird bis 15.03.2026: 390,-
Regulärer Preis ab 16.03.2026: 475,-
Anmeldung über QR-Code

Übernachtung inkl. Verpflegung 100,- bis 130,-
pro Person und Nacht werden **über das Wuhrsteinhaus gebucht** & abgerechnet.
Es stehen 4 EZ und 5 DZ zur Verfügung, Preis nach Zimmer & Belegung. Getränke nach Verbrauch, zzgl. 2,- Kurtaxe pro Nacht und Person.

ABLAUF -ÜBERBLICK

Donnerstag

Ankommen 14:30 - 15:00 Uhr
erste gemeinsame Session
Einstimmen

Freitag & Samstag

Energiearbeit · Yoga · Klang · Meditation
Zeit für Natur, Sauna & Integration
Feuerritual & Singkreis

Sonntag

Abschluss Session & Integration
Abreise 12:30 - 13:00 Uhr



Retreatleitung
Lucie Szymczak