

Soulful Healing

Klangheilung und Yogaretreat

15.09 – 20.09.2025



Mit Klangheilung und Yoga Sessions tauchen wir tiefer in deine innere Welt ein, stoßen Loslassprozesse an um Energie Blockaden zu lösen, so dass deine Lebensenergie wieder ins fließen kommt. Dadurch wirst du dich voller Energie, klar, leicht & zufrieden fühlen.

Durch die Schwingungen und Resonanzen, die beim Singen und Tönen entstehen, haben die heilsamen Frequenzen die Fähigkeit, deinen Körper auf zellulärer Ebene zu beeinflussen und ihn in einen Zustand der Harmonie und des Gleichgewichts zu versetzen.

Das Singen von heilenden Liedern, Charts, Mantras und Melodien kann dazu beitragen:

- deinen Geist zu beruhigen
- emotionale Blockaden zu lösen
- Stress abzubauen
- das Immunsystem zu stärken
- deine emotionale Gesundheit zu fördern.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die heilsame Wirkung der Healing FREEquencies durch die eigene Stimme kein esoterisches Konzept ist, sondern auf wissenschaftlichen Prinzipien der Klangtherapie basiert. Die Vibrationen und Schwingungen, die durch das Tönen und Singen erzeugt werden, können tatsächlich körperliche Prozesse beeinflussen und die Freisetzung von Endorphinen und anderen wohltuenden Substanzen im Körper fördern.

Soulful Healing

Klangheilung und Yogaretreat

15.09 – 20.09.2025

BEISPIELTAG

8 – 10 Uhr

**Chakren Meditation, Hatha
Yoga Flow zum Wurzelchakra,
Chakren Balancing, Austausch**

Der Fokus liegt am 1. Tag auf dem Wurzelchakra. Wir bringen die Energie in unserer Basis zum Fließen durch einen erdenden Yoga-Flow und mit tiefen, erdenden Klängen. Du lernst, wie du dich mit deiner Stimme erdest und Sicherheit findest. Das Ziel ist an diesem Tag deine innere Stabilität zu stärken, anzukommen in deinem Körper, Erdung und Vertrauen aufzubauen.

Ausgiebiger Brunch

12- 12:30 Uhr

**Klangsession: Tönen &
Mantren singen**

Jeder Teilnehmer tönt intuitiv und entdeckt die eigene Stimme. Die Schwingungen lösen erste Blockaden und schaffen Raum für innere Ruhe. Und gemeinsam singen wir kraftvolle Mantren. Das Ziel ist die Verbindung zur eigenen Stimme und zur Gruppe herstellen, den Alltag loslassen.

Freier Nachmittag

Wandern, Baden, etc.

16:45 – 18 Uhr

Yin Yoga mit Klang & Mantren

Yin Yoga ist ein meditativer Yoga-Stil der dich tief entspannen lässt und dir Raum schenkt für tiefe Selbsterfahrung.

Abendessen in der Gruppe

20 – 20:30

Sound Bath zum Loslassen

Geführte Klangreise mit intuitivem Tönen und Gesang. Die Teilnehmer spüren die heilenden Frequenzen und lösen dabei erste Spannungen in Körper und Geist. Ziel ist die Emotionale Reinigung und Vorbereitung auf die tiefere Arbeit der nächsten Tage.

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 997,- für 5 Tage (Mo - Sa)

Inklusivleistungen Retreat:

- Welcome Circle
- Chakren Reise - lerne über die 7 Energiezentren & ihre Lebensthemen und damit über dich selbst
- Workbook zur Selbstreflexion
- Morgen Hatha Yoga Flow 90 min. für einen aktiven Start in den Tag.
- Abend Yin Yoga 90 min. für einen entspannten Tagesausklang
- Klangheilungs-Sessions: Chakra Balancing, Tönen, Yin Yoga mit Klang & Gesang, Seelenreise, Entspannungsreisen...
- Mindset Arbeit - Impulse, Austausch, Selbstreflexion
- 100% biologisches, qualitativ höchstwertiges Essen, ohne Verwendung von Zucker, Nachtschattengewächsen (z.B. Kartoffel), Hauptallergenen und Säurebildnern wie z.B. Kaffee.
- Ausgedehnter Frühstücks Brunch zuckerfrei & säurearm ideal für eine Detox-Kur und am frühen Abend ein 3-gängiges Abendmenü (basisch & zuckerfrei)

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten indoor und outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 997,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Evelyn Schanda | Michaelsbergstraße 41 | 4060 Leonding
RAIKA Gramastetten
AT 16 3413 5000 0715 2861

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at