

Vital Sehen

Retreat mit Doris Heidenberger

15. - 18.10.2026



„Vital Sehen - Entspannung für Augen, Körper & Geist“

In diesem Retreat erwartet Sie eine ganzheitliche Auszeit für Augen, Körper und Geist. Im Mittelpunkt steht die Augengesundheit – Sie lernen, den Blick zu weiten, die Sehkraft zu stärken und Ihre Wahrnehmung bewusster zu schulen. Ergänzt wird dies durch sanfte an Yoga angelehnte Übungen, die die innere wie äußere Beweglichkeit fördern, sowie durch Entspannungs- und Achtsamkeitseinheiten, die eine tiefe Regeneration ermöglichen. Wellness für die Augen, den Körper und den Geist verbindet sich hier zu einem ganzheitlichen Programm, das neue Lebensenergie, ein revitalisiertes Sehvermögen und nachhaltiges Wohlbefinden schenkt.

Vorteile:

- Spürbar entspanntere Augen & weniger Stress
- Neue Energie & frische Ausstrahlung
- Inspiration für einen gesunden Lebensstil
- Einfache Übungen zum Mitnehmen für zuhause

Doris Heidenberger ist ganzheitliche Sehtrainerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin mit über 40 Jahren Yogaerfahrung, Sinologin und Malerin. Sie begleitet Menschen dabei, ihren Blick zu weiten, ihre Sehkraft zu stärken und kreativ neue Zugänge zu Wahrnehmung und Lebensfreude zu entdecken. Ziel ist es fein wahrnehmungsfähig, lebendig und in Geist und Körper beweglich zu bleiben und ganz im Sinne der chinesischen Philosophie die eigene Lebenskraft zu bewahren und zu stärken.

Vital Sehen

Retreat mit Doris Heidenberger

15. - 18.10.2026

Programm

Tag 1 Ankommen & Entspannen (Nachmittag/Abend)	Begrüßungsrunde + Vorstellung Einführung Augengesundheit Sanfte Mobilisation für Nacken, Schultern, Rücken zum Ankommen Erste kleine Augenübungen Geführte Abendentspannung für Augen Geist und Körper
Tag 2 Der Tag der Augen, Körper & Natur (Vormittag/Nachmittag/Abend)	Workshop „Vital Sehen im Alltag“ Sanfte Mobilisation mit einfachen Körperübungen angelehnt an Yoga, Faszientraining und Stretching Theorie: Was brauchen unsere Augen? Augenübungen für die digitale Zeit Was hilft bei trockenen und müden Augen? Augenfreundliche Ernährung (Einführung) Abschlussentspannung Augenspaziergang im Grünen (Wiesen, Wald, See oder Bergblick): Übungen für „Weitblick“ und bewusstes Sehen in die Ferne Lockernde Atemübungen, die den Blick öffnen und entspannen Elemente von Achtsamkeit: Farben, Formen und Natur mit den Augen genießen Abend sanftes Yoga/Körperübungen & Tiefenentspannung Fokus auf Nacken, Kiefer und Augen
Tag 3 Altersweitsichtigkeit & Lichtempfindlichkeit (Vormittag/Abend)	Workshop „Wenn die Arme immer länger werden“ – Tipps und proaktive Übungen, um die Altersweitsichtigkeit abzuschwächen Nachtspaziergang zur Regenerierung der Augen, dem Weiten des Blicks und Verringern der Lichtempfindlichkeit
Tag 4 Integration & sanfter Abschluss (Vormittag)	Abschlussrunde „Blick nach vorn“ Wiederholung der Augenübungen, Alltagstipps, Fragerunde & Feedback, Abschlussentspannung

Retreat-Pauschale (zzgl. Zimmer): € 330,- für 3 Nächte (Do – So)

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch (zwischen den Programmpunkten nutzbar)

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit TCM-Buffer
- Vital-Lunch im TCM-Bademantelrestaurant BISTRO mit warmem 5 Elemente-Gericht
- Mehrgängige Wahlmenüs kombiniert mit exquisitem Dinner-Buffer am Abend und servierte Hauptspeisen von der täglich wechselnden Speisekarte aus der Gourmetküche.
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Betreutes Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage

Zahlungsinformationen

Die Retreat Pauschale von 330,- ist nach der Buchung des Zimmers & Retreats im Posthotel Achenkirch zu überweisen an die Retreatleitung:

Doris Heidenberger | IBAN: DE21 7008 0000 0310 1435 00 | BIC: DRESDEFF700

Information und Buchung

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