

Erholung vom digitalen Alltag

– Augentraining, Yoga, Natur und Basenfasten

Sa - 10.10.2026

18:30 Abendessen

19:30 Uhr - Abend der Begegnung: Gemeinsames Ankommen und Kennenlernen

So - 11.10.2026

Morgens: Hatha Yoga

Nachmittags: Wanderung

Abends: Klangreise – Durch Klang & Stille in die Entspannung (mit Live-Musik)

Mo - 12.10.2026

Morgens: Yoga für die Problemzonen bei Bildschirmarbeit

Nachmittags: Wanderung

Abends: Augenyoga – Entspannung und Training für die Augen

Di - 13.10.2026

Morgens: Vinyasa Yoga

Nachmittags: Augen-Spaziergang – in der Natur die Augen heilen

Abends: Meditation und Bewusstes Atmen

Mi - 14.10.2026

Morgens: Qi Gong

Nachmittags: Wanderung

Abends: Yin Yoga

Do - 15.10.2026

Morgens: Erfrischendes Baden im See (optional) und Yoga

Nachmittags: frei

Abends: Ausklang & Austausch mit Live-Musik

Fr - 16.10.2026

Morgens: Hatha Yoga

Erholung vom digitalen Alltag – Augentraining, Yoga, Natur und Basenfasten

Der moderne Lebensstil mit permanenten Reizen, viel Bildschirmzeit und Stress fordert unseren Körper und Geist spürbar heraus. Diese Woche hilft dir dabei die Folgen sanft abzufedern. Wir trainieren die körperliche Haltung durch Yoga und die Augen durch ganzheitliches Sehtraining. Du bekommst Übungen an die Hand, mit denen du nachhaltig und vorbeugend wirken kannst.

Entspannen kannst du bei Meditationen und Themenabenden mit Live-Musik.

Zusätzlich kannst du dir Massagen und weitere Wellness-Anwendungen buchen und in der Sauna verweilen. Bei Wanderungen kannst du die wundervolle Natur im Allgäu genießen. Unterstützt wirst du durch basische, pflanzlich vollwertige Kost.

Begleiten werden Dich:

Daniel Bills (Yogalehrer, Sehtrainer, Mental Coach)

Thomas Streng (Multiinstrumentalist, Klangtherapeut, Ganzheitliches Coaching)