SELFNESS *Retreat*

20.–24. Jänner 2027

5 Tage.
5 Trainer.
5 Impulse

Ernährung & Leben
mit TCM
Schlafen & Gehen
Breathwork & Yoga



Seevilla Wolfgangsee - dein Kraftplatz

Freu dich auf inspirierende Impulse, wertvolle Begegnungen und praktische Anregungen, die dich auch über das Retreat hinaus begleiten.

seevilla-wolfgangsee.at

seevilla

Seevilla Selfness *Retreat*

Essen & Leben nach TCM | Breathwork | Schlafen & Gehen | Yoga

Dein Retreat Programm

20.-24. JÄNNER 2027 | 5 TAGE • 4 NÄCHTE



Franziska Gastberger - deine Gastgeberin

MI 20.1. | ANKOMMEN

Begrüßung mit Franziska Gasberger & Alexandra Senjak
TCM verstehen 01 · Gesundheit im Zusammenspiel



Dr. Christoph Nitschke - Schlaf & Regeneration

DO 21.1. | SCHLAF & BEWEGUNG

- Yoga · Ankommen, Schlaf & Bewegung
- Vortrag · Schlaf & Bewegung
- Workshop · In Bewegung zur Ruhe kommen
- Freizeit, Wellness & Einzelgespräche



Elisabeth Soltesz - Breathwork



Alexandra Planberger - Yoga

FR 22.1. | ERNÄHRUNG IM EINKLANG

- Yoga · Yoga mit den Elementen
- TCM verstehen 02 · Ernährung im Einklang
- Freizeit, Wellness & Einzelgespräche

SA 23.1. | KOCHEN & ATMEN

- Yoga · Sanft & Atmen
- TCM verstehen 03 · Kleiner Kochworkshop
- Freizeit, Wellness & Einzelgespräche
- Breathwork · Psychedelic Breath



Alexandra Senjak - TCM Ernährungsberaterin

SO 24.1. | SANFTER AUSKLANG

- Yoga · Sanfter Ausklang – Yin & Yang
- Abschied, kleines Geschenk & Abreise

LEDERERHAUS KULINARIK MIT TCM IMPULSEN

Tee & warmes Wasser vor dem Yoga
Frühstück inspiriert von der TCM & Buffet
Light Lunch inspiriert nach der TCM
Abendessen inspiriert nach TCM

Wellness, Massage & TCM-Beratung nach Anmeldung und Verfügbarkeit.

Hotel Seevilla Wolfgangsee
& Restaurant Ledererhaus
+43 6138 200 55

Markt 17
5360 St. Wolfgang
Österreich

seevilla-wolfgangsee.at

Scanne mich!

Neugierig geworden?

Sichere dir schon jetzt Deinen Platz mit einer E-Mail und dem Betreff „Selfness Retreat“ an welcome@seevilla.co.at.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage!