

# Winter-Stille

(D) EIN WOHLFÜHL-RETREAT  
AUF DER SAUALPE/BIOARCHE  
11.-13. DEZ 2026  
MIT MARTINA WRULICH



**YOGA IN DER GRUPPE  
SHIATSU FÜR DICH**

**KREATIVZEIT  
MEDITATION - KLANG**

# Tief Eintauchen in Dich

## Miteinander

### FREITAG, 11.DEZ

17:00 SANFTER YOGAFLOW  
DANACH ABENDESSEN

### SAMSTAG, 12.DEZ

07:30 MORGENAKTIVIERUNG  
SAUNA, SPAZIERGÄNGE, KREATIVZEIT  
16:30 ABEND-YOGA  
ABENDESSEN - FEUERMEDITATION

### SONNTAG, 13.DEZ

07:30 MORGENAKTIVIERUNG  
ZURÜCK ZU DIR  
FRÜHSTÜCK

## Mit Dir Sein

### FREITAG, 11.DEZ

SHIATSU 14:30  
SHIATSU 15:30

### SAMSTAG, 12.DEZ

SHIATSU 9:30  
SHIATSU 10:30  
SHIATSU 13:30  
SHIATSU 15:00

### SONNTAG, 13.DEZ

SHIATSU 06:30  
SHIATSU 10:00  
SHIATSU 11:30



## WER

Dieses Retreat richtet sich an dich, wenn du tief in dich tauchen möchtest, Körperarbeit liebst und Stille in Bewegung erfahren möchtest.  
Das Wochenende wird geleitet von Martina Wrulich, bei Bedarf kommt eine weitere Shiatsu Praktikerin als Unterstützung hinzu.

## PREISE

Yogapaket inkl. 1x 1:1 Shiatsu: 299€  
Tagesticket inkl Shiatsu & 1 Essen: 222€  
Weitere Shiatsu Behandlung: 75€

Einzelzimmer: 109€ pro Nacht/Person  
Doppelzimmer: 99€ pro Nacht/Person  
Einfaches Zimmer: 75€ pro Nacht/Person

Verpflegung: Grosses Frühstück + 2x Abendessen  
Getränke beim Abendessen sind extra zu begleichen.

Für die Reservierung des Seminars bitte ich dich um eine direkte Anfrage an [an@martina-wrulich.com](mailto:an@martina-wrulich.com)



**ab 459€**