

Retreat in die Stille

mit Katharina Körner · Raum der Stille

Stille – der seltene Luxus unserer Zeit. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und finden Sie zurück zu Ruhe, Klarheit und Ihrem inneren Gleichgewicht. Lassen Sie die Hektik hinter sich, kommen Sie zur Ruhe und schenken Sie sich Zeit, um neue Kraft zu schöpfen. Dieses Retreat ist ideal für alle, die sich nach Entschleunigung und mehr Achtsamkeit sehnen. Vorkenntnisse in Meditation oder Retreats sind nicht erforderlich.

PACKAGE INKLUSIVLEISTUNGEN

- Übernachtung im Mount Med Resort
- Genussvolle, gesundheitsbewusste Mahlzeiten
- Teilnahme am abwechslungsreichen Wochenprogramm des Resorts
- Nutzung des Spa-Bereiches

ÜBER DIE GASTGEBERIN

Katharina Körner begleitet Menschen seit Jahrzehnten in herausfordernden Lebensphasen. Sie verfügt über mehrere psychologische Ausbildungen und war viele Jahre in Kooperation mit einem Kinder- und Jugendhospiz. Aus persönlichen Erfahrungen und tiefgreifenden Veränderungen entwickelte sie „Den Raum der Stille“. Heute hält sie einen klaren, verlässlichen und geschützten Raum, in dem Menschen zur Ruhe kommen und sich selbst wieder begegnen können.

Manchmal wirkt Stille tiefer als Worte.

katharina-koerner-retreat.de

RETREAT PROGRAMM

DONNERSTAG – ANKOMMEN & AUSRICHTEN

- 15:00 – 16:00 Check-in & Begrüßung
 - 17:00 – 17:45 Einführung in „Den Raum der Stille“
 - 18:30 Gemeinsames Abendessen mit Katharina
 - 20:00 – 20:30 Beginn „Raum der Stille“
- Ein behutsamer Übergang aus dem Alltag in die Stille.

FREITAG – ENTLASTUNG & RÜCKZUG

- 07:00 – 09:00 Frühstück
- 09:45 – 10:45 Raum der Stille – Morgensession
- 10:45 – 11:30 Persönliche Rückzugszeit
- 11:30 – 13:00 Mittagessen
- 15:30 – 16:30 Raum der Stille – Vertiefung
- 18:00 - 20:00 Abendessen
- 20:00 – 20:30 Ruhiger Tagesabschluss & kurzer Austausch

SAMSTAG – TIEFE & REGENERATION

- 07:00 – 09:00 Frühstück
- 09:45 – 11:00 Der Stille Raum – längere gemeinsame Session
- 11:30 – 13:00 Mittagessen
- 15:30 – 16:30 Der Stille Raum – Integration der Stille
- 18:30 Gemeinsames Abendessen mit Katharina

SONNTAG – RÜCKKEHR & ABSCHLUSS

- 07:00 – 09:00 Frühstück
 - 09:45 – 10:45 Der Stille Raum – behutsame Rückkehr
 - 10:45 – 11:15 Gemeinsamer Abschluss
- Mittagessen oder individuelle Abreise

1.370 € pro Person im Einzelzimmer
1.220 € pro Person im Doppelzimmer
3 Nächte / 4 Tage inkl. Kost & Logis

Termine
03.12. – 06.12.2026
25.03. – 28.03.2027

Konditionen
Kleingruppe mit max. 8 Personen
Individuelle Session bei der
Retreat-Leitung zubuchbar

