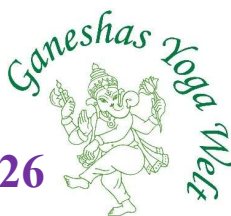


Wege zum Glück

23.–26. Oktober 2026



Intensive Auszeit - Yogawochenende mit Ayurveda im Waldschlösschen Neuglück /kleine Gruppe (max.14 TN)



Finde den Ort in Dir, an dem Frieden beginnt. Manchmal vergessen wir, dass Glück kein Ziel ist – sondern ein Zustand des Herzens. Wenn Gedanken still werden und Worte Tiefe bekommen, öffnet sich Raum für das, was wirklich zählt: Dein inneres Ja zum Leben.

Dieses Wochenende lädt Dich ein, Dich selbst wieder zu spüren – jenseits von Rollen, Erwartungen und Alltagsrauschen. Inmitten von Wiesen, alten Bäumen und der Magie des historischen Waldschlösschens Neuglück darfst Du Dich erinnern, was wesentlich ist. Hier verschmelzen **Yoga, Meditation, Ayurveda und Achtsamkeit** zu einem Weg nach innen – sanft, kraftvoll, heilsam. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, während Du lernst, loszulassen und Dich von der Weisheit der Natur tragen zu lassen.

Das liebevoll geführte Seminarhaus **Haus Neuglück** liegt inmitten eines verzauberten Gartens, wo jedes Zimmer seinen eigenen Charme hat. Der Ort trägt die Energie von Stille, Geborgenheit und Inspiration – perfekt, um Dich selbst neu zu entdecken.

Yoga-Einheiten mit Tiefgang und Herz

Unsere Yogastunden führen Dich aus dem Denken ins Fühlen. Mal still und zentriert, mal lebendig und befreiend – alles darf sich zeigen, was in Bewegung kommen will. Sie verbinden Körper, Atem und Bewusstsein und schenken Dir das Gefühl, wieder ganz in Dir anzukommen. Jede Einheit ist eine Einladung, Dich selbst zu erfahren – mit Hingabe, Präsenz und Freude.



Achtsamkeit und Atem

Achtsamkeit zieht sich wie ein goldener Faden durch das gesamte Wochenende – sie begleitet alles, was wir tun. Wir atmen achtsam, wir bewegen uns achtsam, wir essen achtsam. Jeder Moment wird zu einer Einladung, ganz da zu sein – mit offenem Herzen, mit allen Sinnen. Der Atem wird dabei zum Kompass, der Dich immer wieder zurückführt – in die Präsenz, in den Körper, in die Stille zwischen den

Gedanken. Durch bewusste Atemübungen und kleine Rituale des Innehaltens darfst Du erleben, wie Frieden entsteht, wenn Du Dich dem Augenblick hingibst. So wird selbst das Einfachste – ein Atemzug, ein Schluck Tee, ein Schritt durch den Garten – zu einer Meditation des Lebens.



Ayurveda-Impulse & Entspannung

Lerne Deine individuelle Konstitution kennen und erfahre, wie Ernährung, Rhythmus und Lebensweise Dich in Balance bringen. Die bekannte ayurvedische Köchin **Kristina Novoczin aus Köln**, Autorin und Ayurveda-Expertin, begleitet uns mit liebevoll zubereiteten Gerichten, die nähren, erden und inspirieren.

Meditationen – von der Bewegung in die Stille

In den Yogastunden führen Dich sanfte Meditationen vom Tun ins reine Sein. Vom Fließen in die Ruhe, vom Außen nach Innen. Sie lassen Dich den Raum zwischen zwei Atemzügen spüren – dort, wo Frieden entsteht und Du Dich selbst wiederfindest.



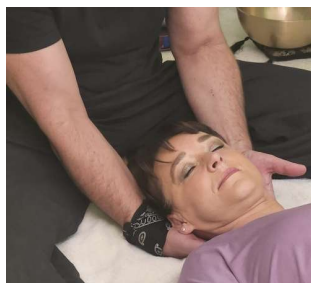
Kreativität & Freude

In den freien Stunden kannst Du malen, schreiben, Steine gestalten – oder einfach träumen. Diese Momente der Leichtigkeit lassen Dich spielerisch in Deine Schöpferkraft zurückfinden.

Waldbaden & Naturerleben

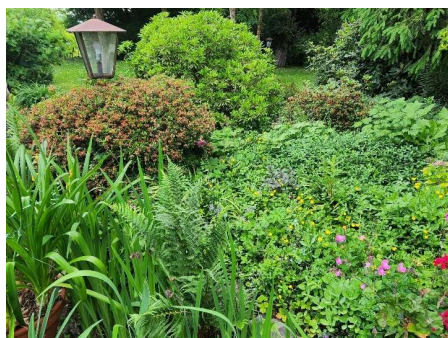
Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir hinaus in die herbstliche Stille des Waldes. Wir nehmen uns Zeit, wirklich hinzuschauen – die Farben, Formen und Düfte zu spüren, den Atem der Erde wahrzunehmen. Das Waldbaden wird zu einer meditativen Begegnung mit der Natur – achtsam, still und voller Staunen.

Thai-Yoga-Massage – Berührung als Sprache des Herzens



An wenigen ausgewählten Terminen hast Du die Möglichkeit, die Kunst der Thai-Yoga-Massage neu kennenzulernen oder selbst zu erfahren. Diese besondere Form der achtsamen Berührung verbindet Bewegung, Dehnung und Stille – sie löst Spannungen, öffnet Energieflüsse und führt Dich tiefer in Vertrauen, Hingabe und inneres Loslassen. Da nur begrenzte Plätze verfügbar sind, bleibt diese Erfahrung etwas ganz Persönliches – ein stiller Raum der Begegnung zwischen Körper und Seele. ©Buchbar bei Anmeldung

oder vor Ort, nur 4 Termine. 60 Min = 70 € / 90 Min = 95 € / 120 Min = 120 €



Zeit für Dich – inmitten von Natur und Stille

Spaziergänge, Rückzug, Sonne auf der Haut, ein stiller Platz im Garten – alles darf, nichts muss. Die Natur wird zum Spiegel Deiner eigenen Ruhe.

Hier darfst Du ankommen, loslassen, aufatmen.

Glück geschieht, wenn Du Dich erinnerst, wer Du bist.

🌸 **Manchmal spüren wir, dass es Zeit ist, einen Schritt zurückzutreten – um wieder ganz bei uns anzukommen.**
Dieses Wochenende schenkt Dir Raum, zu atmen, zu fühlen und Dich zu erinnern, was wesentlich ist.
Wenn Du Teil dieser besonderen Tage sein möchtest, melde Dich frühzeitig an. Chitra Nandi & Ekadanta begleiten Dich achtsam und mit Herz durch diese gemeinsame Zeit.

🌿 Alles Wichtige im Überblick

Das Yogawochenende „*Wege zum Glück*“ findet im **Waldschlösschen Neuglück**, Neuglückstraße 37, 53639 Königswinter-Bennerscheid statt (Entfernung von Kerpen-Sindorf ca. 74 km / rund 1 Stunde Fahrzeit).

Anreise: Freitag, 23. Oktober 2026 ab 10 Uhr, gemeinsamer Brunch um 11 Uhr.

Abreise: Montag, 26. Oktober 2026 nach dem Brunch (ca. 15 Uhr).

Die **Seminargebühr beträgt 329 €** und umfasst alle Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitseinheiten, Ayurveda-Impulse mit Konstitutionsbestimmung, Nutzung des Yoga-Raums sowie ganztags Wasser, Tee, Kaffee, Obst und Nüsse.

Für **Unterkunft und Verpflegung** gilt: **Doppelzimmer 399 €, Einzelzimmer 449 €**. Dich erwarten liebevoll gestaltete Zimmer mit eigener Dusche / WC und eine ayurvedische Vollwertküche aus ökologischem Anbau – frisch, leicht und nährend zubereitet.

Bei der Anmeldung wird die **Anzahlung von 329 €** (Seminargebühr) fällig. Den **Restbetrag** für Unterkunft und Verpflegung (DZ 399 €, EZ 449 €) bring bitte **bar im Umschlag** zur Anreise mit; ich sammle die Beträge ein und kümmere mich um die Abrechnung.

Eine **Teilzahlung** der Seminargebühr ist nach Absprache möglich.

Bitte gib bei Deiner Anmeldung an, ob Du ein Einzel- oder Doppelzimmer wünschst, mit wem Du ggf. teilst und ob Unverträglichkeiten oder besondere Wünsche bestehen.

Stornobedingungen:

Bis 6 Monate vor Beginn → Bearbeitungsgebühr 60 € ·

6 – 2 Monate → 20 % der Gesamtkosten ·

Ab 2 Monaten → volle Kosten, sofern kein Ersatz gefunden wird.

Wenn Dein Platz neu vergeben werden kann, fällt nur die Bearbeitungsgebühr an.



Das Seminar findet ab **10 Teilnehmern** statt. Sollte die Mindestzahl nicht erreicht werden, kann die Veranstaltung abgesagt werden. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen selbstverständlich vollständig zurückerstattet.

Seminarleitung:

Chitra Nandi & Ekadanta