

Yoga-Haiku-Retreat 2026

6. — 8. November 2026

Agathenhof, Agathenhofstraße 24, 9322 Micheldorf, Kärnten
Claudia Müller & Gudrun Winklhofer

Wenn die Natur sich zurücknimmt,
findet auch der Mensch seinen Weg in den Rückzug.

Das Retreat

Unser **Yoga-Haiku-Retreat** findet in einem Nichtraucher-Gästebetrieb mit vegetarischer Küche statt. Bitte teilt uns bei der Anmeldung mit, ob Ihr am Freitag um 13:00 Uhr am gemeinsamen Mittagessen teilnehmen möchtet.

Eine frühere Anreise bzw. eine spätere Abreise ist nach Absprache möglich. In dieser Zeit könnt Ihr die vielfältigen Angebote des angeschlossenen Gesundheitszentrums (Therapien und wohltuende Massagen) nutzen.

Die wunderbare Natur, die den **Agathenhof** umgibt, lädt zum Innehalten, Entspannen und Verweilen ein und unterstützt Eure Auszeit.

Die Seminarleiterinnen

Claudia Müller

Yogalehrerin und Tuinatherapeutin, leitet dieses Retreat.

Gudrun Winklhofer

Autorin und Poetin, vermittelt die Grundlagen der japanischen Haiku-Dichtung

Seminarkosten und Buchung

€ 240,00 pro Person oder **Frühbucherpreis € 210,00** (gültig bis 31. Juli 2026)

Bitte ausschließlich bei Claudia Müller buchen: tuina-claudia@gmx.at

Achtung: Wir bieten das Retreat ab acht Teilnehmer*innen an und begrenzen die Zahl auf zwölf Plätze!

Unterkunft und Verpflegung

EZ € 98,00 inkl. Vollpension

DZ € 150,00 (€ 75,00 pro Person) inkl. Vollpension

Bitte direkt im Agathenhof buchen: office@agathenhof.net

Hinweis: Wir raten, zuerst das Zimmer zu reservieren und nach erfolgter Bestätigung das Retreat zu buchen.

Stornokonditionen

Bis 31. August 2026: kostenlose Stornierung möglich

Vom 1. September bis 5. Oktober 2026: 75 % des Gesamtpreises

Ab 6. Oktober 2026: 100 % des Gesamtpreises

Da die Planung eines Retreats mit erheblichem Aufwand verbunden ist, müssen wir Stornogebühren verrechnen. Bei Nennung einer Ersatzperson fällt lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 10 % der Seminarkosten an.

Kontakt & Informationen

www.agathenhof.at, office@agathenhof.net

www.tuina-claudia.at, tuina-claudia@gmx.at

www.gudrun-winklhofer.at, post@gudrun-winklhofer.at

Programm

Freitag:	13:00 — 15:45	Eintreffen der Teilnehmer*innen (individuelle Anreise) Möglichkeit zum Mittagessen um 13:00 (nur mit Anmeldung)
	16:00 — 17:30	Begrüßung, Besprechung Ablauf
	18:00 — 19:15	Claudia: Yoga
	19:30 — 20:30	Abendessen
	20:45 — open end	Gudrun: Einführung in die Haiku-Dichtung „Siebzehn Silben und drei Zeilen“
Samstag:	07:00 — 08:00	Claudia: Yoga
	08:15 — 09:00	Frühstück
	09:15 — 11:45	Gudrun: Sammeln von Haiku-Momenten evtl. Inspirations-Spaziergang „Flüchtige Augenblicke“
	12:00 — 12:45	Claudia: Tiefenentspannung „Reise zur inneren Quelle“
	13:00 — 15:45	Mittagessen und freie Zeit
	16:00 — 17:45	Claudia: Yoga
	18:00 — 19:45	Abendessen und freie Zeit
	20:00 — open end	Gudrun: Haiku-Schreibzeit am Kamin „Silbenspiel“
Sonntag:	07:00 — 08:00	Claudia: Yoga
	08:15 — 09:00	Frühstück
	09:15 — 11:45	Gudrun: Haiku-Schreibzeit und Lesung „Die Essenz des Augenblicks“ (Lesung freiwillig)
	12:00 — 12:45	Claudia: Meditation „Herzverbunden leben“
	13:00 — 14:45	Mittagessen und freie Zeit
	15:00	Verabschiedung der Teilnehmer*innen und individuelle Abreise