

Yoga-, Meditations- & Naturheilkunde-Retreat Sternenberg

18. - 22. März 2026

Wenn der Frühling anklopft und dein Körper findet, es sei höchste Zeit für Bewegung, frische Energie und ein kleines Reset, dann ist dieses Retreat genau richtig für dich! Zur Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche vom 18. bis 22. März treffen wir uns auf dem Sternenberg im Zürcher Oberland, um gemeinsam den Winter aus den Knochen zu dehnen und die warme Jahreszeit willkommen zu heissen.

Mit Yoga, Meditation und naturheilkundlichen Impulsen bringen wir Körper und Geist sanft in Schwung – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit Wirkung. Sowohl Yoga- als auch Meditationsstunden sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Praktische und theoretische Anregungen aus der traditionell europäischen Naturheilkunde (TEN) – über Ernährung, Pflanzenheilkunde, Ordnungstherapie etc. – runden das Programm ab. Die naturheilkundliche Eins-zu-Eins-Therapie bei Carina oder Dina kann auf Wunsch gebucht werden. In diesem Teil können wir uns mit viel Zeit einem spezifischen Thema annehmen, das dich schon länger begleitet. Oder du unterstützt den Prozess des Retreats mit einer wohltuenden manuellen Behandlung. Ganz so, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Neben den geführten Elementen bleibt viel Zeit für Rückzug, Wanderungen, Schwimmen im hauseigenen Pool und ausgiebiges Saunieren. Die gemischte Gruppe sorgt für Vielfalt, die Atmosphäre für Entspannung. Kulinarisch erwarten dich gut bekömmliche vegetarische bis vegane Mahlzeiten.

Wer uns noch nicht persönlich kennt, hier ein kurzer Einblick 😊

Carina ist ein Energiebündel mit viel Feuer und dementsprechend immer für einen Sprung ins kalte Wasser zu haben! Sie isst Fenchel wie Pouletschenkel und kann nicht ohne (Pseudo-)Kaffee am Morgen. Mehr über Carina auf www.liechtbloom.ch

Dina ist bekannt dafür, bei jeder noch so verrückten Idee begeistert mitzumachen. Bekennende Tee-Liebhaberin mit sechs Velos, die auf alberne Witze, philosophische Gespräche und Jodeln (ja, wirklich ...) steht. Mehr über Dina auf www.zaunkraut.ch



Facts:

- Tägliche Yoga- und Meditationseinheiten. Morgens wird Hatha Yoga geübt, abends Restorative Yoga und Yoga Nidra. In bewegter als auch stiller Meditation werden wir ganz bei uns im Sein ankommen.
- Individuelle naturheilkundliche Begleitung nach TEN auf Wunsch. Wir bitten um Voranmeldung. Die Behandlungen sind im Preis nicht inklusive. Sie werden separat und krankenkassenkonform verrechnet.
- Leitung, Prozess-Support und naturheilkundliche Inputs nach TEN by Carina Grätzer und Dina Miodragovic.
- Uns begleiten internationale Co-Teacher aus Indien.
- Der Alte Steinshof ist mit ÖV und Auto einfach zu erreichen. Es liegt hoch über dem Nebelmeer im idyllischen Sternenberg – der Name ist Programm – und ist eingebettet in die Ruhe des umliegenden Waldes. Ein hauseigenes Schwimmbad und eine Sauna laden zusätzlich zum Entspannen und Auftanken ein.
- Für wen ist das Retreat geeignet? Es sind alle willkommen. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Wissensstand.
- Eintreffen am Mittwoch, 18.03., ab 16.00–18.00 Uhr; gemeinsames Kreisschliessen am Sonntag, 22.03., um 11.00 Uhr.
- Preis: 950 Fr. inkl. Verpflegung und Unterbringung

Bei Fragen oder speziellen Anforderungen melde dich bitte direkt via dina@zaunkraut.ch oder carina@liechtbloom.ch.

Ein Retreat für alle, die auftanken, loslassen und mit einem Lächeln in die warme Jahreszeit starten möchten. Lasst uns gemeinsam das wiedererwachende Leben und den Energiefluss in uns zelebrieren! Wir freuen uns sehr über dieses Zusammenkommen mit dir.

Auf bald mit Herzgruss
Dina & Carina 

