



Achtsame Auszeit für Körper, Geist und Seele

Mindful Self-Care Retreat im Waldviertel

mit Ulrike Zika & Christa Rameder

26. Februar – 1. März 2026 (4 Tage / 3 Nächte)



Ende Februar, wenn das Waldviertel in winterlicher Stille ruht, laden wir dich ein, Atem zu holen und dich neu auszurichten. In dieser reduzierten Landschaft entsteht Raum für das Wesentliche: Vertrauen, Gelassenheit und Herzensverbundenheit.

Wir üben Meditation und Achtsamkeit, stärken Selbstfürsorge und innere Weisheit, gehen in die winterliche Natur und teilen Rituale des Nährens. Wir kochen und genießen eine nährnde

Kraftsuppe und wärmen uns gemeinsam an einem offenen Feuer. Eine Toolbox mit praktischen Impulsen unterstützt dich, um auch im Alltag gelassener und klarer zu bleiben.

Dieses Retreat erinnert dich daran: Wir sind nicht getrennt. Jede kleine Veränderung in uns wirkt hinaus in unsere Beziehungen und in die Welt.

Mindful Self Care: Ein Wochenende, das dich nährt, verbindet und stärkt.

Die Zeiten

Do 16-18 Uhr und 19:30-21:00 Uhr

Fr, Sa jeweils 9-13 sowie 15-18 Uhr und 19:30-21:00 Uhr

So 9-13 Uhr, Abschluss nach dem Mittagessen, ca. 15 Uhr



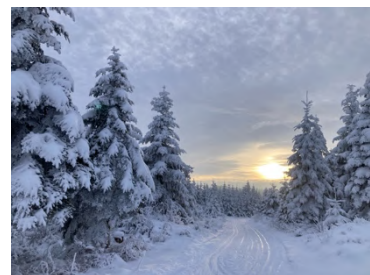
Was dich erwartet

- **Meditation & Achtsamkeit:** Einfache, alltagstaugliche Übungen, die dich ins Hier und Jetzt zurückführen.
- **Selbstfürsorge & Herzensweisheit:** Wie du dich liebevoll stärkst und Zugang zu innerer Ruhe findest.
- **Winterliche Naturzeit:** Stille Wege, weite Horizonte und eine Landschaft, die dich entschleunigt.
- **Rituale des Nährens:** Miteinander Wärme teilen, sei es beim gemeinsamen Genießen oder bei einem Feuerritual.
- **Toolbox für den Alltag:** Praktische Werkzeuge, um mit Unsicherheit, Angst und Chaos gelassener umzugehen.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Für dieses Retreat brauchst du keine Vorerfahrung, nur die Offenheit, dich auf dich selbst und die Gruppe einzulassen. Willkommen sind alle, die inmitten dieser herausfordernden Zeit ihre innere Stärke und Verbundenheit nähren möchten. Bitte beachte: Es handelt sich um eine Achtsamkeits- und Selbsterfahrungszeit, nicht um Therapie.

Der Seminarort



Im

Herzen des Waldviertels, umgeben von den stillen Wäldern des Weinsberger Waldes, liegt das familiengeführte *Bühnenwirthaus Juster* in Gutenbrunn, ein Ort für Ruhe, Gemeinschaft und achtsame Begegnung.



Das Haus strahlt eine warme, persönliche Atmosphäre aus. Die Zimmer sind liebevoll gestaltet und schenken Geborgenheit. Kulinarisch wirst du mit regionalen und saisonalen Spezialitäten verwöhnt. Die Mahlzeiten sind auf die Bedürfnisse des Retreats und der Teilnehmenden abgestimmt und werden so zu einem nährenden und wohltuenden Teil der gemeinsamen Zeit.



Die hauseigene Sauna lädt dazu ein, dich zu entspannen und loszulassen. Zusätzlich kannst du Shiatsu-Behandlungen direkt im Bühnenwirthaus buchen. Die winterlichen Wälder und der nahe Edlesberger Teich schenken dir Stille und Weite. Wir befinden uns in einer Landschaft, die dich entschleunigt und dir die Möglichkeit gibt, zum Wesentlichen zurückzukehren.

Mehr Infos zum Haus auch auf <https://www.buehnenwirthaus.at/jetzt/>

Kosten

Seminarkosten: 550,00 € inkl. 20% MWSt.

Mit Frühbucharbonus: 450,00 € inkl. 20% MWSt. bis 10. Dezember 2025

„Bring your friend“-Rabatt: Minus 50,00 € pro Person

Zimmer bei Dieter Juster (oder in naheliegenden Pensionen) inkl. Vollpension:

330,00 € inkl. MWSt. im DZ / 390,00 € im EZ



Die Gruppe

Ab mindestens 8 Personen und mit maximal 16 Teilnehmenden ist unsere Gruppe komplett.

Die Seminarleiterinnen

Christa Rameder, MA



Christa ist MBSR-Trainerin, Yoga- und Kinder-Yoga-Lehrerin sowie Diätologin mit langjähriger Erfahrung in Gesundheitsmanagement und -förderung. Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen mit viel Achtsamkeit und Freude dabei, Ruhe zu finden, in ihre Kraft zu kommen und das Leben bewusster zu gestalten.

Ulrike Zika, MSc



Ulrike ist Dipl. Sozialarbeiterin & Sozialpädagogin, Ernährungsberaterin nach TCM, Trained Teacher for Mindful Self-Compassion (MSC) sowie Autorin zahlreicher Bücher. Mit einem MSc in Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen begleitet sie Menschen mit Herz, Klarheit und Humor dabei, achtsam zu leben, Selbstfürsorge zu üben und Verbundenheit zu stärken.

Weitere Infos und Anmeldung

Christa Rameder

info@momenteleben.at

Tel. 0043 664 7836473

oder

Ulrike Zika

mail@ulrikezika.com

Tel: 0043 676 6750500