

Wandelwege: Yin trifft Yang

EIN WOCHENENDE ZWISCHEN BEWEGUNG UND STILLE IN DEN CHIEMGAUER BERGEN

08. - 10. Mai 2026 - Priener Hütte



Wir alle kennen Zeiten des Übergangs. Das Alte trägt nicht mehr – das Neue ist noch nicht ganz da. Solche Phasen fühlen sich oft unsicher an. Und gleichzeitig bergen sie ein großes Potenzial.

Wandelwege ist eine Einladung, diesen Zwischenraum bewusst zu betreten. Nicht, um Lösungen zu suchen, sondern um wahrzunehmen, was sich zeigen will. Was darf sich wandeln? Was möchte sich neu ausrichten? Und was braucht Zeit?

Wir verbringen ein Wochenende **mit allen Sinnen** in den Chiemgauer Bergen und erforschen den Raum zwischen Yin & Yang – zwischen Bewegung und Innehalten, Aktivität und Hingabe.

Die **Natur** ist dabei mehr als ein schöner Hintergrund, sie ist unser **Resonanzraum**. Hier wird Wandel sichtbar: im Gehen, im Wetter, im Rhythmus der Jahreszeit.

Was spiegelt mir die Landschaft? Was wird klar, wenn ich mich bewege – und was, wenn ich still werde?

Ein zentraler Bestandteil des Wochenendes ist ein geführter **Schwelengang**. Wir setzen erste Schritte in einen persönlichen Übergang.

Morgens und abends begleitet uns die sanfte, nährenden Praxis des **Yin Yoga**. Wir lassen uns in öffnende Haltungen sinken, der Körper darf loslassen, das Nervensystem zur Ruhe kommen, damit sich das Erlebte integrieren kann.

Es gibt nichts zu erreichen, nichts zu leisten. Im einfachsten liegt der **Zugang zu unseren tiefsten Kraftquellen**.



08. - 10. Mai 2026

Priener Hütte, 1410m,
83229 Aschau/Sachrang
www.prienerhütte.de

Anreise: 08.05. 15.00 Uhr
Abreise: 10.05. 16.00 Uhr
Wanderparkplatz Geigelstein

KONDITIONEN

Übernachtung & Verpflegung:

Nicht DAV: ab 72 EUR /Nacht, inkl. Halbpension, zzgl. Ortstaxe
DAV Mitglieder: ab 55 EUR /Nacht, inkl. Halbpension, zzgl. Ortstaxe

Seminarkosten: 380 EUR

PROGRAMM

Freitag

Aufstieg zur Priener Hütte (ca. 2,5–3 Std.)

Ankommen, Kennenlernen und gemeinsamer Austausch. Am Abend Yin Yoga zum Loslassen des Alltags und zum bewussten Ankommen am Berg.

Samstag

Yin Yoga am Morgen zur Sammlung und Ausrichtung.

Geführter Schwellengang mit Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Natur – Raum für Übergang, Klärung und innere Bewegung. Am Abend Yin Yoga zur Regulation, Vertiefung und Integration des Erlebten.

Sonntag

Yin Yoga am Morgen zur sanften Aktivierung und inneren Sammlung.

Gemeinsame Wanderung: Die Natur als Spiegel und Reflexionsraum.

Abschließende YinYoga Einheit zur Integration, gefolgt von Austausch und Abschluss.

Die Gruppe ist bewusst klein gehalten.

Wenn du dich gerufen fühlst, diesen Übergang achtsam und in der Kraft der Natur zu gehen, melde dich an und sichere dir deinen Platz.

Info & Anmeldung: wandelwege@posteo.de

Kontakte: Nina www.ninaneu.de,

Andrea www.brennan-heilarbeit.de oder [@andreakurth.yinsideyoga](https://www.instagram.com/andreakurth.yinsideyoga)