

# YOGA AM BERG

15.- 20. Juni 2026

@HOCHSCHOBERHÜTTE

Somatic Reset – nachhaltig mit Stress umgehen  
Ein Retreat für Frauen, die viel Verantwortung tragen.

Viele Frauen sind es gewohnt zu funktionieren: im Beruf, in Beziehungen, im Alltag. Der Kopf bleibt aktiv, während der Körper oft dauerhaft unter Spannung steht.

Dieses Retreat lädt dich ein, bewusst langsamer zu werden und wieder mehr Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

Durch achtsames Yoga, somatische Übungen und einfache Methoden zur Nervensystem-Regulation lernst du, die Signale deines Körpers wahrzunehmen und Stress nicht nur kurzfristig zu lösen, sondern nachhaltiger damit umzugehen. Statt noch mehr zu leisten, entsteht Raum für Ruhe, Klarheit und neue Energie.

Die Praxis ist sanft, traumasensibel und für alle Levels geeignet – auch ohne Yogaerfahrung.

Kennenlerngespräch im Vorhinein  
(30 min, tel./ Zoom)

Verpflegung: mit gesundem vegetarischem Essen nach den 5 Elementen - mit Liebe gekocht!

Preis: 885€, all inkl.  
(Kurs, Übernachtung und Vollpension)

Wir, Karolin und Harry freuen uns auf dich und eine wundervolle, gemeinsame Woche!

**Karolin Frick**

Yogalehrerin · Psychosoziale Beraterin  
Somatic Coach (nervensystemorientierte Körperarbeit)

