

STRICKEN · YOGA · CHIROLOGIE



Die Sprache der Hände

Eine besondere Entdeckungsreise zu dir selbst

26.–28. Februar 2027

In den Schweizer Alpen

Stricken · Yoga · Chirolgie · Klang · Kreativität · Selbsterfahrung

DEIN RAUM FÜR DICH

Drei Tage. Zwei Nächte. Zeit, dich selbst neu zu entdecken.

Inmitten der wunderschönen Schweizer Alpen entsteht ein besonderer Raum für dich.

Ein Raum, in dem du den Alltag hinter dir lassen, zur Ruhe kommen und wieder bewusster wahrnehmen kannst, was dich bewegt, was dich inspiriert und was in deinem Leben lebendig ist.

Dieses Retreat verbindet Erfahrungen, die mich selbst seit vielen Jahren begleiten:

Stricken · Yoga · Klang · Chirolgie · Meditation · Körperwahrnehmung · Kreativität · Natur

Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Dinge zu tun.

Es geht um die Verbindung.

Um das bewusste Erleben dessen, was entsteht, wenn Körper, Hände, Kreativität und innere Wahrnehmung miteinander in Kontakt kommen. Und im Mittelpunkt steht dabei etwas ganz Besonderes:

DEINE HÄNDE

DIE HÄNDE ALS TOR ZU DIR

Unsere Hände begleiten uns durch unser ganzes Leben.

Sie erschaffen, berühren, halten, geben und empfangen. Sie setzen um, was wir denken und fühlen, und machen unsere Kreativität sichtbar.

Gerade beim Stricken und Handarbeiten werden unsere Hände zu einem unmittelbaren Ausdruck unserer Persönlichkeit.

In der **Chirologie – der Sprache der Hände** – entdecken wir die individuellen Zeichen, Formen und Strukturen unserer Hände und betrachten sie als persönliche Hinweise auf unsere Anlagen, Fähigkeiten und Lebensthemen.

So können unsere Hände zu einer ganz persönlichen Lebenskarte werden.

Doch dieses Wissen bleibt nicht nur auf der Ebene des Betrachtens.

Wir verbinden es mit dem bewussten Erleben unserer Hände:

mit der Bewegung beim Yoga,
mit dem Klang,
mit der Meditation,
mit dem Fühlen von Wolle,
mit Farbe und Gestaltung,
mit dem kreativen Prozess des Strickens.

Genau diese Verbindung macht dieses Retreat besonders.

EINE REISE, DIE VERSCHIEDENE ERFAHRUNGEN VERBINDET

CHIROLOGIE

Die Sprache deiner Hände

Eine Entdeckungsreise durch die Welt deiner Hände.

Wir betrachten ihre Zeichen, Strukturen und individuellen Merkmale und entdecken mögliche Hinweise auf deine persönlichen Anlagen, Fähigkeiten und Lebensthemen.

STRICKEN & KREATIVITÄT

Deine Hände als Ausdruck deiner inneren Welt

Beim Stricken darfst du ganz bei dir ankommen.

Masche für Masche entsteht etwas Eigenes – und gleichzeitig entsteht Raum für Wahrnehmung, Ruhe und Kreativität.

EINKLANGYOGA

Bewegung · Atem · Klang · Bewusstsein

Yoga verbindet dich mit deinem Körper und deinem Atem.

Klang begleitet die Praxis und schafft einen besonderen Raum für Wahrnehmung, Entspannung und innere Resonanz.

MEDITATION & STILLE

Momente zum Innehalten

Kleine Meditationen und bewusste Ruhezeiten laden dich ein, nach innen zu lauschen und wahrzunehmen, was gerade da ist.

KREATIVE PROZESSE

Entdecken, was in dir lebendig ist

Impulse und Übungen eröffnen neue Perspektiven auf dich selbst, deine Kreativität, deine Fähigkeiten und deine Lebensgestaltung.

NATUR & RÜCKZUG

Zeit für dich

Die Bergwelt schenkt Weite und Abstand vom Alltag.

Zeit zum Spazieren, Lesen, Nachdenken, Nichtstun oder einfach zum Sein.

DEIN RETREAT – MEHR ALS EIN WOCHENENDE

ENTDECKEN

Dich selbst, deine Hände und deine Kreativität aus neuen Blickwinkeln wahrnehmen.

NEUE PERSPEKTIVEN

Impulse aus Chirologie, Yoga, Klang und kreativen Prozessen eröffnen dir neue Sichtweisen auf dich selbst, deine Fähigkeiten und deinen persönlichen Weg.

ZEIT FÜR DICH

Zeit zum Stricken, Bewegen, Spazieren, Lesen, Nachdenken oder Nichtstun.

Zeit, in der du nichts musst und einfach deinem eigenen Rhythmus folgen darfst.

WOHLFÜHLEN

Ein wunderschöner Ort, gutes Essen, Natur, Wellness und liebevoll gestaltete Räume schaffen einen Rahmen, in dem du dich entspannen und ganz bei dir ankommen kannst.

EIN GESCHÜTZTER RAUM

Die kleine Teilnehmergruppe ermöglicht eine persönliche, achtsame und vertrauensvolle Atmosphäre.
Du darfst dich zurückziehen, wenn du Ruhe brauchst, und dich einbringen, wenn du Begegnung möchtest.

BESONDERE BEGLEITUNG

Ich begleite dich persönlich durch diese drei Tage und verbinde dabei meine langjährigen Erfahrungen aus **Chirologie, Yoga, Klang, Kreativität und Stricken**.

Nicht einzelne Angebote stehen nebeneinander – **sie verbinden sich zu einer gemeinsamen Erfahrung.**

DAS BESONDERE STRICKPROJEKT

Ein Strickmuster, das es nur für dieses Retreat gibt.

Für dieses Retreat entwerfe ich ein ganz eigenes, neues Strickmuster.

Es wird speziell für diese drei Tage entwickelt und ist exklusiv für die Teilnehmerinnen dieses Retreats.

Das Strickmuster bleibt bis zum Retreat eine kleine Überraschung und wird zu einem besonderen Teil deiner gemeinsamen Entdeckungsreise.

Was du selbst auswählst, ist das, was dein persönliches Strickstück einzigartig macht:

DEIN GARN · DEIN MATERIAL · DEINE FARBE

Vor dem Retreat hast du die Möglichkeit, dein Garn und das benötigte Material bei **Ain's Yarn Design** in Ruhe auszuwählen.

Gerne berate ich dich persönlich und wir schauen gemeinsam, welches Material und welche Farbe zu dir passen.

Die Auswahl kann vor dem Retreat nach individueller Absprache erfolgen.

So wird aus demselben Strickmuster bei jeder Teilnehmerin ein ganz persönliches Stück.

Ein gemeinsames Muster.

Deine persönliche Auswahl.

Dein eigener Ausdruck.

Das ausgewählte Strickmaterial ist nicht im Retreatpreis enthalten und wird separat nach dem tatsächlichen Materialaufwand berechnet.

WAS DARF SICH ZEIGEN?

Vielleicht entsteht durch diese besondere Verbindung ein neuer Blick auf dich selbst.

Auf deine Hände.

Auf deine Kreativität.

Auf deine Fähigkeiten.

Auf deine Leidenschaft.

Auf deine Lebensgeschichte.

Vielleicht entdeckst du etwas, das schon lange in dir ist und im Alltag bisher wenig Raum bekommen hat.

Vielleicht öffnet sich eine neue Perspektive auf etwas, das dich gerade bewegt.

Vielleicht entsteht eine neue Idee.

Oder vielleicht genießt du einfach drei Tage, in denen du nichts leisten musst.

Du darfst ankommen.

Du darfst spüren.

Du darfst entdecken.

Du darfst gestalten.

Du darfst einfach sein.

DU MUSST NICHTS KÖNNEN

Für dieses Retreat brauchst du keine speziellen Vorkenntnisse in Yoga, Chirologie oder Stricken.

Du musst nichts leisten und nichts erreichen.

Deine Neugier genügt.

Die Teilnehmerzahl ist bewusst begrenzt, damit eine kleine, persönliche und geschützte Atmosphäre entstehen kann.

DEIN RÜCKZUGSORT

In den Schweizer Alpen

Die Berglodge 37 liegt ruhig und naturnah, abseits von Lärm und Hektik – mit einem weiten Blick auf die Schweizer Alpen.

Ein Ort zum Ankommen, Wohlfühlen und Auftanken.

DEIN ZIMMER

Du wohnst zwei Nächte in einem gemütlichen **Einzelzimmer mit Mondholzausstattung**, Queen-Size-Bett und Blick auf die Berge.

Auf Wunsch kann das Zimmer auch als Doppelzimmer gebucht werden.

Preis auf Anfrage.



GENUSS & VERPFLEGUNG

Biologische und reichhaltige Mahlzeiten begleiten dich durch den Tag:

Frühstück · Znüni · Zvieri · Abendessen

Kaffee, Tee und Säfte stehen jederzeit zur Verfügung.

RÄUME ZUM SEIN

Ein wunderschöner Yogaraum aus Mondholz lädt zu Yoga, Meditation und Bewegung ein.

Ein gemütlicher Aufenthaltsraum mit **Cheminée und Buffet** lädt zum Austauschen, Verweilen und gemeinsamen Sein ein.

Eine Bibliothek bietet Raum zum Lesen, Schmökern und Rückzug.

WELLNESS & ENTSPANNUNG

Sauna · Infrarot · Bio-Sauna

stehen dir während deines Aufenthalts zur Verfügung.

NATUR & RUHE

Bergluft. Weite. Natur.

Kein Lärm. Keine Hektik.

Ein Ort, an dem du nichts musst.

Ein Ort, an dem du ankommen, auftanken und dich wohlfühlen darfst.

DEINE INVESTITION

CHF 1'350.– pro Person

FRÜHBUCHERPREIS bei Anmeldung bis 30. September 2026

CHF 1'200.–

IM RETREATPREIS ENTHALTEN

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer
- biologische Vollverpflegung
- Kaffee, Tee und Wasser während des gesamten Aufenthalts
- Nutzung des Wellnessbereichs
- Nutzung der Aufenthalts- und Rückzugsräume
- EinKlangYoga-Lektionen
- Meditationen
- Chirolgie – die Sprache der Hände
- Entdeckungsreise durch die Welt der Hände
- kreative Prozesse
- Strick- und Kreativzeiten
- exklusives, speziell für das Retreat entworfenes Strickmuster
- persönliche und achtsame Begleitung während des Retreats

NICHT IM PREIS ENTHALTEN

- An- und Abreise
- persönliche Ausgaben und individuelle Zusatzleistungen
- Strickmaterial

Das Strickmaterial wird individuell nach deiner Auswahl zusammengestellt und separat nach dem tatsächlichen Materialaufwand berechnet.

EIN WOCHENENDE FÜR DICH

Zum Entdecken.

Für neue Perspektiven.

Für Zeit mit dir.

Zum Wohlfühlen.

Für deine Kreativität.

Für besondere Begegnungen.

Vielleicht nimmst du ein fertiges Strickstück mit nach Hause.

Vielleicht eine neue Erkenntnis.

Vielleicht einen anderen Blick auf deine Hände.

Vielleicht eine neue Perspektive auf dich und dein Leben.

Vielleicht einfach das Gefühl, wieder ein Stück näher bei dir angekommen zu sein.

26.–28. FEBRUAR 2027 - BERGLODGE 37 · SCHWEIZER ALPEN

STRICKEN · YOGA · CHIROLOGIE · KLANG · KREATIVITÄT · SELBSTERFAHRUNG

Ich freue mich darauf, diesen besonderen Raum mit dir zu teilen.

Cristina Ain Wünsch

ain@ains-yarndesign.ch

078 865 26 71

www.ains-yarndesign.ch

ANMELDUNG & PLATZRESERVATION

Die Anmeldung ist verbindlich.

Dein Retreat-Platz wird nach Eingang der vollständigen Retreat-Gebühr definitiv reserviert.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die ausführlichen Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Deine Reise beginnt mit dem ersten Schritt