

Strick- & Yoga- Retreat

DEIN RAUM FÜR DICH

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

Inmitten der historischen Mauern des Klosters Kappel entsteht ein besonderer Raum für dich.

Ein Ort, an dem Geschichte und Gegenwart, Stille und Begegnung, Kreativität und Achtsamkeit zusammenfinden.

Hier darfst du den Alltag hinter dir lassen, zur Ruhe kommen und wieder bewusster wahrnehmen, 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 · Chirologie · 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 Klostergärten, die umliegende Natur und die besondere Atmosphäre des Ortes laden dich ein, Abstand vom Alltag zu gewinnen.

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

Die besondere Atmosphäre des Klosters, liebevoll gestaltete Räume, gutes Essen und die umgebende Natur 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

KLOSTER KAPPEL

Ein Ort mit Geschichte. Ein Ort der Stille. Ein Ort zum Ankommen.

Das ehemalige Zisterzienserkloster verbindet eine jahrhundertealte Geschichte mit einer besonderen Atmosphäre der Ruhe und Gastfreundschaft.

Die historischen Gebäude, die grünen Innenhöfe und die liebevoll gestalteten Klostergärten laden dazu ein, innezuhalten und den eigenen Gedanken Raum zu geben.

Abseits der Hektik des Alltags findest du hier einen Ort, an dem du dich zurückziehen, neue Eindrücke sammeln und dich inspirieren lassen kannst.

DEIN ZIMMER

Du wohnst zwei Nächte in einem gemütlichen Einzelzimmer mit Dusche und WC.

Die schlicht und bewusst gestalteten Zimmer bieten einen ruhigen Rückzugsort. Schweizer Holz und der Blick ins Grüne oder auf die historische Klosteranlage schaffen eine angenehme Atmosphäre.

Auf Wunsch kann auch ein Doppelzimmer gebucht werden. Preis auf Anfrage.



GENUSS & VERPFLEGUNG

Auch das gemeinsame Essen gehört zu den schönen Momenten dieses Retreats.

Während deiner drei Tage wirst du mit Frühstück und Abendessen verwöhnt. Zwei Kaffeepausen begleiten dich durch den Tag und bieten Raum für kleine Begegnungen, Gespräche und genussvolle Pausen.

Die Küche des Klosters verbindet regionale Produkte mit kulinarischer Vielfalt.

RÄUME ZUM SEIN

Die besonderen Räumlichkeiten des Klosters bieten Platz für Bewegung, Yoga, Meditation und kreatives Arbeiten.

Ein Ort für gemeinsame Erfahrungen, für Austausch und Begegnung – und gleichzeitig für deine ganz persönlichen Momente.



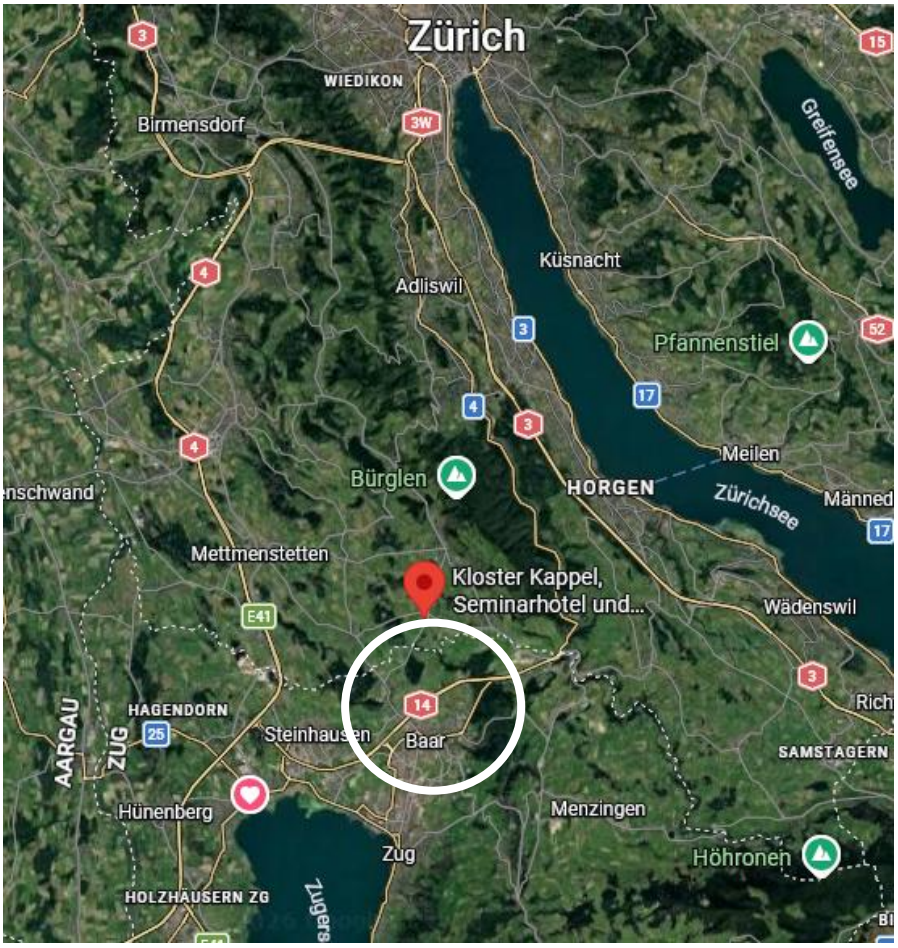
NATUR & RUHE

Die Klostergärten und die umliegende Landschaft laden zum Spazieren, Verweilen und Durchatmen ein.

Ein Ort, an dem du Abstand vom Alltag gewinnen kannst.

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







Kloster Kappel



Im Preis des Retreats sind folgende Leistungen enthalten

Freitag, 26. Februar 2027, ab 13.00 Uhr, bis Sonntag, 28. Februar 2027, 16.00 Uhr

- Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC
- Frühstück und Abendessen
- Zwei Kaffeepausen pro Tag in der Stehbar:
    - Vormittagspause mit Früchten, Kaffee, Tee, Orangensaft, Mineralwasser und Gipfeli
    - Nachmittagspause mit Früchten, Kaffee, Tee, Orangensaft, Mineralwasser und Gebäck
- Yoga-Lektionen und Chirologie
- Ein exklusiv für dieses Retreat entworfenes Strickmuster
- Gemeinsames Stricken und inspirierender Austausch
- Kreative Prozesse und persönliche Impulse
- Ein wunderschöner, grosszügiger Meditationsraum, der unserer Gruppe exklusiv zur Verfügung steht

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise
- Strickmaterial und Wolle
- Weitere persönliche Wünsche und individuelle Ausgaben

Drei Tage für dich.
Deine Hände. Deine Kreativität. Dein innerer Raum.

Ich freue mich auf Dich!

Cristina Ain