

Yoga und Selbsterfahrung  
in der Natur

— *Coming* —  
**HOME**

*Retreat*

MIT DR. KARIN HUTFLÖTZ &  
KATHARINA ZEITLER

07. - 10. September 2026





Intensiv abtauchen in sich selbst, um Körper, Geist und Seele in Tiefe und Leichtigkeit zu verbinden. Inmitten der wunderschönen Natur des Vierfalt-Hofs nehmen wir uns Zeit, um unsere innere und äußere Balance zu stärken. Und uns selbst in neuer Lebendigkeit und Präsenz zu erfahren.

**Heimkommen zu sich selbst:** Durch Yoga und Pranayama-Atmen. Innere Reisen und Meditation. Biografiearbeit mit kreativen Methoden und IFS (*Internal Family System*). In Selbsterfahrung und im Austausch, in Begegnung miteinander und in kleiner Gruppe, maximal 10 TN.

Mit Katharina Zeitler (Yoga-Lehrerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung am PI, München) und Dr. Karin Hutflötz (Philosophin und Coach, Lehrtrainerin am IFS-Institut München).

## Wenn du

- dich nach einer Auszeit sehnst, die dich nachhaltig stärkt und hebt
- die Freude erfahren willst, tief verbunden mit dir selbst zu wachsen
- die heilende Kraft der Natur und den Sommer in Fülle erleben willst

## Was dich erwartet

- intensive Yoga-Einheiten mit Atmung & Meditation
- freudvolle Selbsterfahrung & Reflexion in der Natur
- philosophische Impulse & Innere Reisen
- Selbst-stärkende Übungen aus dem IFS & Coaching
- wunderbare Bewegungs- & Bademöglichkeiten
- feine & vollwertige vegetarische und vegane Verpflegung
- Zeit für Dich zum Entspannen & Genießen!



## Wo es stattfindet

Der Vierfalt-Hof ist ein alter Kraftort in idyllischer Umgebung, inmitten von Wiesen und Wäldern, mit Hühnern und Katzen, einem Naturteich und einem wunderschönen Garten, der weitläufig zum Verweilen und Entspannen einlädt. Das Gästehaus ist ausgestattet mit sehr schön eingerichteten Räumen. Ein toller Pool und eine Sauna stehen uns zur Verfügung.

## Was es kostet

**Seminargebühr:**  
EUR 580,-

**Übernachtung & Verpflegung\*:**  
3 ÜN EUR 225,- pro Person (egal ob EZ oder Mehrbettzimmer)  
Sauna/Pool Nutzung pauschal EUR 33,75,-  
Verpflegung: EUR 201,-

\*Bitte Unterkunft und Verpflegung direkt am Vierfalt-Hof buchen.

Kontakt. [INFO@VIERFALT.DE](mailto:INFO@VIERFALT.DE) +49 152 289 70770

Um dich anzumelden oder für weitere Fragen könnt Ihr Euch gern an uns wenden. Schreibt eine E-Mail an [karin.hutfloetz@gmx.de](mailto:karin.hutfloetz@gmx.de) oder [info@katharinabralo.com](mailto:info@katharinabralo.com) mit dem Betreff: **Sommerretreat26**.

Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Zeit mit dir!