



# Shiatsu Retreat

*Eine Woche  
nur für mich ...  
weil es mir gut tut*

28.09. - 03.10. 2025  
der baum / Oberösterreich

mit Arno Siegl & Christa Freudenberger



*Auftanken, Sammeln, Stärken,  
 Klären und neu Durchstarten*

in der wunderbaren Location inmitten der Natur: der baum

## Gönne dir doch eine Woche für dich!

Warte nicht darauf, dass Entspannung und Energie aus heiterem Himmel in dein Leben treten, sondern geh ihnen mit offenen Armen entgegen!

### Eine Woche für dich um...

- ... deine Energiereserven aufzuladen
- ... einmal richtig durchzuatmen
- ... den Kompass neu auszurichten
- ... dir als Ganzes etwas Gutes zu tun

Zuallererst muss es dir gut gehen, damit du so sein kannst, wie du es dir für dich und dein Leben wünschst. Wir unterstützen dich dabei eine Woche lang mit Herz, Hirn und Anwendungen.

---

Mit **Shiatsu-Behandlungen** und **TCM-Anwendungen**, **Körper-Übungen**, **Meditationen**, **wertvollem Wissen** und **wohltuendem Essen** inmitten einer **natürlichen und wunderschönen Umgebung**, bekommst du auf allen Ebenen, was du brauchst und dir wünschst – **für Körper, Geist und Seele**.

Auf Basis deiner **persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Zielsetzungen** erstellen wir für dich einen maßgeschneiderten und klaren Behandlungsplan. Die Anwendungen der Traditionellen Chinesischen Medizin vertiefen diesen Prozess und die Wissensinputs mit praktischen Übungen für deinen Alltag unterstützen dich auf geistig-mentaler Ebene. Damit kannst du auch über diese Woche hinaus an deinen **Zielen** und **Ressourcen** dranbleiben. Die Körper-Übungen am Morgen und die Meditationen am Abend laden dich ein, ganz bei dir selber anzukommen.

# Die Seele baumeln lassen ...



## Eine Reise nach innen...

Braucht auch eine Unterstützung von außen. Von daher haben wir für diese Woche den wunderschönen Seminarplatz „der baum“ in Oberösterreich gewählt. Ein Platz, der dich trägt, nährt und inspiriert. Der perfekte Rückzugsort für (d)eine Reise nach innen.

### Urlaub mit Sinn - Urlaub mit allen Sinnen.

Wenn äußeres Erleben auf inneres Erleben trifft. Wenn sich Aussicht und Innenschau die Hand geben. Wenn sich die Schönheit der Natur mit der Tiefe der Erkenntnis vermischt. Wenn man einen Schatz an inspirierenden Erfahrungen mit nach Hause nimmt, die über einen langen Zeitraum das Herz und die Seele nähren können, dann ergibt das einen Urlaub mit Mehrwert und Sinn. Genau dazu wollen wir dich einladen. Mit Leichtigkeit. Mit Fokus. Mit Leidenschaft.

**Retreat bedeutet Rückzug.** Ein bewusster Rückzug aus der gewohnten Umgebung, ein bewusster Rückzug aus der gewohnten Routine des Alltags. Wenn du dir diesen Raum gönnst, kannst du dich neu entdecken und kennenlernen. In Zeiten großer Herausforderungen ist das kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Wir unterstützen und begleiten dich dabei. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Personen und können somit sehr individuell agieren und auf dich, deine Bedürfnisse und deine Wünsche eingehen. Es ist ein sehr persönliches Miteinander und wir als Retreat-Leitende stehen dir jederzeit gerne auch für ein Gespräch außerhalb des Programmes zur Verfügung.





## Dein Wochenplan

Anreise-Tag	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
	07:30 – 08:30 <b>Morgenübung</b>	07:30 – 08:30 <b>Morgenübung</b>	07:30 – 08:30 <b>Morgenübung</b>	07:30 – 08:30 <b>Morgenübung</b>	07:30 – 08:30 <b>Morgenübung</b>
	08.30 – 09.30 <b>Frühstück</b>	08.30 – 09.30 <b>Frühstück</b>	08.30 – 09.30 <b>Frühstück</b>	08.30 – 09.30 <b>Frühstück</b>	08.30 – 09.30 <b>Frühstück</b>
	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr <b>45 Min Shiatsu</b>	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr <b>45 Min Shiatsu</b>	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr <b>45 Min Shiatsu</b>	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr <b>45 Min Shiatsu</b>	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr <b>45 Min Shiatsu</b>
	13:30 – 15:30 Mittagessen & Mittagspause	13:30 – 15:30 Mittagessen & Mittagspause	13:30 Mittagessen	13:30 – 15:30 Mittagessen & Mittagspause	13:30 – 14:30 Mittagessen
16.30 – 17.00 Ankunft und Zimmerbezug	15:30 – 16:00 <b>TCM- Anwendung</b>	15:30 – 16:00 <b>TCM- Anwendung</b>	Freie Zeiteinteilung	15:30 – 16:00 <b>TCM- Anwendung</b>	14:30 – 15:30 <b>Abschluss &amp; Verabschiedung</b>
17.00 – 18.00 Begrüßung / Orientierung	16:15 – 17:45 <b>Wissens-Input &amp; Übungen</b>	16:15 – 17:45 <b>Wissens-Input &amp; Übungen</b>		16:15 – 17:45 <b>Wissens-Input &amp; Übungen</b>	
18:00 – 19:30 Abendessen	18:00 – 19:30 Abendessen	18:00 – 19:30 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 – 19:30 Abendessen	
19:30 – 20:30 <b>Meditation</b>	19:30 – 20:30 <b>Meditation</b>	19:30 – 20:30 <b>Meditation</b>		19:30 – 20:30 <b>Meditation</b>	

## Dein Wert

- **5x Shiatsu-Einzelsessions** von je 45 Minuten von erfahrenen Shiatsu-Ausbildner:innen
- **5x Morgenübungen** von je 1 Stunde
- **3x TCM-Anwendungen** von je 30 Minuten
- **3x Wissens-Inputs** von je 1,5 Stunden zu essentiellen Lebensthemen wie z.B. gesunder Umgang mit Stress, Förderung von Resilienz oder erfolgreiche innere Veränderung
- **4x Abendmeditationen** von je 1 Stunde
- **5 Tage Vollpension** mit reichhaltigem Frühstück, gesundem Mittagessen und wertvollem Abendessen aus der renommierten und nachhaltigen Küche von der baum
- **5 erholsame Nächte** in den natürlichen Zimmern von der baum

## Deine Investition

- € 890,- für das gesamte Kursprogramm
- Die Kosten für Unterkunft sind individuell gestaltbar und direkt bei der baum zu buchen. Du kannst zwischen folgenden Zimmerkategorien wählen:
  1. Die luxuriöse Crown-Zimmer-Kategorie zu 440,- pro Person für 5 Nächte. Oder...
  2. Die einfache Root-Zimmer-Kategorie zu 250,- pro Person für 5 Nächte
- Die Verpflegung mit Vollpension kostet 325,- für alle 5 Tage



**Arno  
Siegl**

Meine drei Leitbegriffe sind: Energie – Verbindung – Veränderung. Für alles was wir machen wollen, brauchen wir Energie und Verbindung – oder anders gesagt Qi. Als ehemaliger Leistungssportler und als Shiatsu-Praktiker mit Spezialisierung auf Stress-, Burnout-, Resilienz- und Erschöpfungs-Themen, weiß ich wie essentiell diese beiden Faktoren für unser Leben und unser Glück sind. Wenn uns Energie fehlt, oder die Verbindung in uns, zu uns oder zu anderen, dann brauchen wir eine Veränderung!



**Christa  
Freudenberger**

Wenn ich in einer besonders schönen Umgebung wie „der baum“ arbeite, tue ich mir selbst etwas Gutes. Inmitten der Natur und in harmonisch gestalteten Räumen wird mein Kopf noch freier, und ich kann meinen Fokus ganz auf meine Klientin oder meinen Klienten legen. Es bereitet mir große Freude, Menschen über mehrere Tage hinweg intensiv zu begleiten und zu beobachten, welche Veränderungen durch Shiatsu möglich werden.

## Anmeldung

Da die Plätze auf maximal 10 Personen limitiert sind, bitten wir dich bei Interesse um eine möglichst rasche Anmeldung. Diese ist erfolgt, wenn der volle Seminar-Beitrag von 890,- auf dem Konto der Hara Shiatsu Academy eingelangt ist und du eine Anmeldebestätigung von uns per E-Mail erhalten hast. Die Buchung deines Zimmer und Verpflegung ist DIREKT MIT DEM BAUM durchzuführen. BITTE buche nach deiner Anmeldung dort gleich die Zimmer, damit du nach Möglichkeit die Zimmerkategorie bekommst, die du dir wünschst!

### Stornobedingungen

Da die Location und der Seminarraum Stornobedingungen haben, bitten wir dich um Verständnis, dass wir nach Anmeldung mit Überweisung des gesamten Betrages bei uns je nach zeitlicher Nähe im Falle einer Absage Stornokosten verrechnen.

- Bis 2 Monate vor Beginn 20%
- Von 2 Monate bis 1 Monat vor Beginn 50%
- Ab 1 Monat vor Beginn 100% des Seminarpreises

### Kontaktdaten der baum für Zimmer & Verpflegung

Am Inslingbach 17, 4565 Inzersdorf im Kremstal  
Website: [www.derbaum.net](http://www.derbaum.net)  
E-Mail: [info@derbaum.net](mailto:info@derbaum.net)  
Tel: +43 7582 81331

### Kontaktdaten Hara Shiatsu für die Retreat-Anmeldung

International Academy for Hara Shiatsu  
Josefstädter Straße 5 / 10, 1080 Wien  
Website: [www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)  
E-Mail: [office@hara-shiatsu.com](mailto:office@hara-shiatsu.com)  
Tel: +43 1 595 4848

