

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

19.04. – 25.04. 2026  
SOAMI / Millstätter See



**Shiatsu Retreat mit Arno Siegl & Christa Freudenberger**





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

in einer wunderbaren Location inmitten der Natur

## 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 Wissens-inputs 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 ...



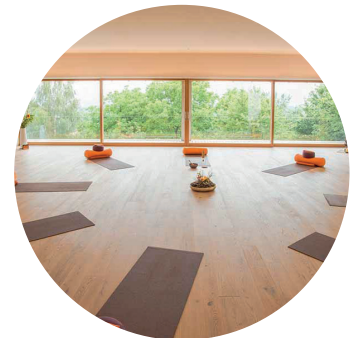
## Eine Reise nach innen...

Braucht auch eine Unterstützung von außen. Ein Platz, der dich trägt, nährt und inspiriert. Unsere Retreats finden immer an ausgewählten Plätzen in wunderbarer Umgebung statt. 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 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Abreise
	<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>07:30 – 08:30</b> Morgenübung	<b>07:30 – 08:30</b> Morgenübung
	08.30 – 09.30 Frühstück	08.30 – 09.30 Frühstück	08.30 – 09.30 Frühstück	08.30 – 09.30 Frühstück	08.30 – 09.30 Frühstück	08.30 – 09.30 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	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr 45 Min Shiatsu	<b>Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr</b> 45 Min Shiatsu	09.30 – 10.30 Packen / Abreise
	13.30 – 15.30 Mittagessen & Mittagspause	13.30 – 15.30 Mittagessen & Mittagspause	13.30 Mittagessen	13.30 – 15.30 Mittagessen & Mittagspause	13.30 – 15.30 Mittagessen & Mittagspause	
16.00 – 16.30 Ankunft und Zimmerbezug	<b>15:30 – 17:00</b> Wissens-Input & Übungen	<b>15:30 – 17:00</b> Wissens-Input & Übungen	Freie Zeiteinteilung	<b>15:30 – 17:00</b> Wissens-Input & Übungen	<b>15:30 – 17:00</b> Wissens-Input & Übungen	
<b>16.30 – 18.00</b> Begrüßung / Orientierung	<b>17:15 – 17:45</b> TCM- Anwendung	<b>17:15 – 17:45</b> TCM- Anwendung		<b>17:15 – 17:45</b> TCM- Anwendung	<b>17:15 – 17:45</b> TCM- Anwendung	
18.00 – 19.30 Abendessen	18.00 – 19.30 Abendessen	18.00 – 19.30 Abendessen	19.00 Abendessen	18.00 – 19.30 Abendessen	18.00 – 21.00 Abendessen & gemeinsame Abendgestaltung	
<b>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		

Bitte um Verständnis, dass sich die genauen Zeiten je nach Gruppengröße und Gegebenheiten der Location noch geringfügig verändern können.

## Dein Wert

- **5x Shiatsu-Einzelsessions** von je 45 Minuten von erfahrenen Shiatsu-Ausbildner:innen
- **6x Morgenübungen** von je 1 Stunde
- **4x TCM-Anwendungen** von je 30 Minuten
- **4x Wissens-Inputs** von je 1,5 Stunden zu essentiellen Lebensthemen wie z.B. gesunder Umgang mit Stress, Förderung von Resilienz oder erfolgreiche innere Veränderung
- **5x Abendmeditationen** von je 1 Stunde
- **5 Tage Vollpension** mit köstlichem, reichhaltigem und natürlichem Essen und wohltuenden Getränken
- **6 erholsame Nächte**, Nutzung von Spa- oder Schwimm-Möglichkeiten

## Deine Investition

- € 890,- für das gesamte Kursprogramm
- Die ZIMMER inklusive Verpflegung sind bitte direkt bei der LOCATION ZU BUCHEN! Je nach Zimmerkategorie und Belegung belaufen sich die Kosten der Nächtigung inklusive Vollpension auf ca. 150 – 180,- Euro pro Person und Nacht.





**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- und Erschöpfungs-Themen, weiß ich wie essentiell diese beiden Faktoren für unser Leben und unser Glück sind. Wenn uns Energie oder Verbindung fehlt, dann müssen wir etwas verändern!



**Christa  
Freudenberger**

**„Du könntest versuchen, dich ruhig hinzusetzen, wenn du es wagst.“** (Zen-Geschichte)

Unsere Welt hat sich rasant verändert. Unser Alltag ist von Lärm, Hast und Leistungsdruck geprägt. Stille und Nichtstun sind zu Ausnahmen geworden, die wir mittlerweile schwer ertragen, obwohl wir uns danach sehnen. Mir ist es ein Anliegen, dich mit Shiatsu auf deinem Weg zur inneren Ruhe zu begleiten. Egal, mit welchem Thema du zum Retreat kommst: Du wirst einen Ort finden, an dem du aus der Stille Kraft und Klarheit schöpfen kannst. Ich freue mich darauf, dich dabei zu ermutigen und zu unterstützen.

## 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 DER LOCATION 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 für Zimmer & Verpflegung

SOAMI Retreat Resort beim Millstätter See  
Obermillstatt 196, 9872 Millstatt, Kärnten, Österreich

Tel +43 699 166 33 000  
office@soami.at, www.soami.at

### 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

