

Shiatsu-Retreat

19. - 25. April 2026
ShenDo Nord / Ostsee



Shiatsu Retreat mit **Mike Mandl & Wolfgang Löffler**



Zeit für Dich. Rückzug mit Sinn.

Nahe der Ostsee, inmitten wunderbarer Natur..

Du ...

... möchtest Dir eine Auszeit mit Mehrwert gönnen?

... möchtest einmal so richtig auf(d)anken?

... suchst Inspiration und Innenschau?

... möchtest Deinen inneren Kompass neu ausrichten?

... möchtest Beschwerden konzentriert angehen?

Dann ist unser Shiatsu-Retreat genau das Richtige für Dich. An einem wunderbaren Platz in Norddeutschland stehst Du eine Woche lang im Mittelpunkt. Und wir sind für Dich da.

Ausgehend von Deinem ganz persönlichem Ziel bekommst Du täglich zwei auf Dich exakt abgestimmte Anwendungen (Shiatsu & TCM). Vertiefende Prozessarbeit in Kleingruppe bringt Dich mit deinen Bedürfnissen und deinen Stärken in Verbindung. Den Morgen beginnen wir täglich mit gemeinsamen Qi Gong. Den Tag beenden wir mit Meditation. **Das wirkt. Auf Körper, Geist und Seele.**

Du kannst diese intensiven Tage auch als konzentrierten Reset mit einer Fülle an frischen Impulsen sehen. Impulse für Veränderung. Impulse für Wachstum. Impulse für Heilung. In Summe bringt unser Team an die 100 Jahre Therapieerfahrung und Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit.

Wir freuen uns auf das, was Du mitbringst.

Die Seele baumeln lassen ...



Eine Reise nach innen...

Braucht auch eine Unterstützung von außen. Ein Platz, der dich trägt, nährt und inspiriert. Die Umgebung rund um die Ostsee ist voller sinnlicher Überraschungen. 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 Du einen Schatz an inspirierenden Erfahrungen mit nach Hause nimmst, die über einen langen Zeitraum das Herz und die Seele nähren, dann ergibt das einen Urlaub mit Mehrwert und Sinn. Genau dazu wollen wir Dich einladen. Mit Leichtigkeit. Mit Fokus. Von ganzem Herzen.

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 und gehen sehr individuell und auf Dich, Deine Bedürfnisse und Deine Wünsche ein.





Dein Wert

- **5x Shiatsu-Einzelsessions** (45 Minuten)
- **6x Morgenübungen** von je 1 Stunde
- **5x TCM-Anwendungen** von je 40 Minuten
- **5x Abendmeditationen** von je 1 Stunde
- **5x Prozess-Arbeit** in Kleingruppen
- **7 Tage vegetarische Halbpension** mit umfangreichen Frühstück und abendlicher Suppe.

Deine Investition

- € 695,- für das gesamte Kursprogramm (ohne Essen)
- Die Unterkunft musst Du dir bitte selber buchen. Rund um das Seminarhaus gibt es ein großes Angebot in allen Preislagen.

Dein Wochenplan

Anreise	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Abreise
	07:30 – 08:30 Morgenübung	07:30 – 08:30 Morgenübung	07:30 – 08:30 Morgenübung	07:30 – 08:30 Morgenübung	07:30 – 08:30 Morgenübung	07:30 – 08:30 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	
	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr 45 Min Shiatsu	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr 45 Min Shiatsu	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr 45 Min Shiatsu	Rasttag	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr 45 Min Shiatsu	Zwischen 09.30 und 13.15 Uhr 45 Min Shiatsu	
	16:30 – 17:30 Prozess-Arbeit	16:30 – 17:30 Prozess-Arbeit	16:30 – 17:30 Prozess-Arbeit		16:30 – 17:30 Prozess-Arbeit	16:30 – 17:30 Prozess-Arbeit	
	17:45 – 18:30 TCM-Anwendung	17:45 – 18:30 TCM-Anwendung	17:45 – 18:30 TCM-Anwendung		17:45 – 18:30 TCM-Anwendung	17:45 – 18:30 TCM-Anwendung	
	18:45 – 19:45 Abendessen	18:45 – 19:45 Abendessen	18:45 – 19:45 Abendessen		18:45 – 19:45 Abendessen	18:45 – 19:45 Abendessen	
20:00 – 20:30 Welcome	19:45 – 20:45 Meditation	19:45 – 20:45 Meditation	19:45 – 20:45 Meditation	19:45 – 20:45 Meditation	19:45 – 20:45 Meditation	18:45 – 19:45 Abendessen & gemeinsame Abendgestaltung	





Deine Anmeldung

Da die Plätze auf maximal 9 Personen limitiert sind, bitten wir Dich bei Interesse um eine möglichst rasche Anmeldung über die Homepage:

www.shendo-verlag-institut.de

Nach dem Eingang einer Anzahlung von € 150,- erhältst Du eine Anmeldebestätigung mit Platzreservierung.

Organisation & Infos: ShenDo Verlag und Institut

Kontakt: www.shendo-verlag-institut.de

Mail: info@shendo-shiatsu-verlag.de



Eine Umgebung voller Weite und Ruhe

Malerische Felder, sanfte Hügel, urtümliche Wälder, die Ostsee, der Strand. Die Gegend rund um das Seminarzentrum in Stells-hagen ist eine Einladung, die Seele baumeln zu lassen und nach innen zu gehen. Zeit und Raum stehen Dir zur Verfügung. Alles ist weit, ruhig und unaufdringlich. Das ist eine heilsame Begegnung in sich. Nichts muss. Nichts soll. Sein. Einfach sein.

Und doch: Gerade in dieser wunderbaren Weite, schafft man sich selber wieder Perspektive und der innere Kompass findet zurück zu seiner natürlichen Ausrichtung. Körper und Geist harmonisieren sich. Wie es die Natur und Dich herum auch tut.

Wir freuen uns auf Dich



www.shendo-verlag-institut.de