

Taiji-Retreat am Meer – Dalmatien

04.10. - 11.10.2026

Klarheit. Weite. Innere Ruhe.

Stell dir vor: Du beginnst den Tag mit einer stillen Meditation, während die Sonne langsam über dem Meer aufgeht. Die Luft ist mild, das Licht weich, das Rauschen der Wellen begleitet jede Bewegung. In dieser besonderen Atmosphäre vertiefen wir unsere Taiji- und Qigong-Praxis – achtsam, kraftvoll und zugleich sanft.

Unser Retreat führt uns an die traumhafte Küste Dalmatiens in Dalmatien – eine Region voller natürlicher Schönheit, kristallklarem Wasser und mediterraner Gelassenheit. Hier verbinden sich Bewegung, Natur und Gemeinschaft zu einer regenerierenden Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Inhalt & Praxis

- 24 Stunden Taiji & Qigong (à 60 Minuten)
- Tägliche Morgenmeditation (inklusive)
- Morgen- und Abend-Qigong
- Vertiefende Taiji-Praxis am Vor- und Nachmittag
- Zeit für Austausch, Reflexion und individuelle Fragen

Die Übungseinheiten finden – wenn möglich – im Freien statt, mit Blick auf das Meer. Zwischen den Praxiszeiten bleibt Raum für Baden, Spaziergänge, Lesen oder einfach Sein.

Programmüberblick

Sonntag, 04.10. – Anreise

16.00–17.00 Uhr:	Ankommen bei Kaffee & Kuchen
16.30–17.30 Uhr:	Abend-Qigong
17.45–18.45 Uhr:	Taiji-Praxis
19.30 Uhr:	Abendessen

Montag, 05.10. – Samstag, 10.10.

07.30 Uhr:	Morgenmeditation
08.00 Uhr:	Frühstück
09.00–10.00 Uhr:	Morgen-Qigong
10.15–11.15 Uhr:	Taiji-Praxis
12.30 Uhr:	Mittagessen
16.00 Uhr:	Tee Kaffee
16.30–17.30 Uhr:	Taiji-Praxis
17.45–18.45 Uhr:	Abend-Qigong
19.30 Uhr:	Abendessen

Sonntag, 11.10. – Abreise

07.30 Uhr:	Morgenmeditation
08.00 Uhr:	Frühstück
09.00–10.00 Uhr:	Morgen-Qigong
11.00 Uhr:	Abreise

Donnerstag, 08.10. - freier Nachmittag | Samstag, 10.10. - gemeinsames Grillabend

Taiji-Retreat am Meer – Dalmatien

04.10. - 11.10.2026

Kostenübersicht

Unterkunft

Gemütliche Apartments in Meeresnähe:

- **Studio-Apartment Nr. 1, 2, 3:** 70 € pro Nacht (Einzelbelegung) *oder* 30 € pro Nacht pro Person
- **Komfort-Apartment Nr. 5:** 80 € pro Nacht (Einzelbelegung) *oder* 35 € pro Nacht pro Person
- **Premium-Apartment Nr. 4:** 90 € pro Nacht (Einzelbelegung) *oder* 40 € pro Nacht pro Person

Wasser, Kaffee und Tee sind inklusive.

Verpflegung

- Frühstück: Selbstverpflegung *oder* 15 € pro Person
- Mittagessen: Selbstverpflegung *oder* Catering vor Ort
- Abendessen: Selbstverpflegung *oder* gemeinsames Kochen/Grillen

Ein gemeinsames kroatisches Abendessen ist inklusive | Gemeinsame Mahlzeiten laden zum Austausch, Lachen und Genießen ein.

Anreise

Flug bitte selbst buchen (z.B. mit Croatia Airlines)

Flughafentransfer: 50 € pro Person (Hin- und Rückfahrt)

Teilnahmegebühr

Taiji & Qigong (24 Stunden): 480 € | Frühbucherpreis: 450 €

Morgenmeditation ist inklusive

Für wen ist das Retreat geeignet?

Für Anfänger mit Grundkenntnissen ebenso wie für Fortgeschrittene.

Für alle, die ihre Praxis vertiefen, neue Energie schöpfen und in inspirierender Umgebung zur inneren Mitte finden möchten.

Taiji am Meer – getragen vom Rhythmus der Wellen. Verwurzelt wie ein Baum. Beweglich wie das Wasser.