

## Stille Tage zum Jahresbeginn

Retreat „Aus der Stille in die Kraft“ vom 9.-11. Januar 2026

Casa Cara, Gefrees

Der Beginn eines neuen Jahres ist traditionell mit viel Erwartung, aber auch Verunsicherung verbunden. Global erleben wir eine Krise nach der anderen und können das alles gar nicht recht verarbeiten. Persönlich ist unser Leben unverfügbar und wir werden mit Schönerem aber auch Herausforderndem konfrontiert: bei krisenhaften Erlebnissen und Verlusterfahrungen, aber auch neuen Möglichkeiten und Perspektiven lohnt sich ein Innehalten: Was trägt uns, was dürfen wir loslassen, wonach können wir uns ausstrecken?

Für die Zeit des Übergangs und den Prozess der Transformation hat Andy Lang Erfahrungsräume eröffnet, in die hinein mögliche Antworten auf diese Fragen geboren werden können.

Mit gemeinsamen Singen, Schweigen, Meditieren, bewegen, sich achtsam austauschen und Natur erleben können diese Räume sich weiten.

Ruhe und Entspannung werden vermittelt durch verschiedene Erfahrungen: Gemeinsam und alleine Stille erleben, sich in der Winter – Wonderland Natur des Fichtelgebirges aufgehoben fühlen, miteinander in der Waldkapelle Sein und Singen und ein kreativ – entspannender Nachmittag mit keltischen Ornamenten unter Anleitung von Kunsttherapeutin Corien Verburg.

So können wir vielfältig gestärkt auf unsere innere Reise gehen, um unsere äußeren Verpflichtungen und Vorhaben voller Kraft und Gelassenheit anzugehen. Infos und Anmeldung direkt bei Andy unter [info@andy-lang.de](mailto:info@andy-lang.de)

**Ablauf:** Das Seminar beginnt am Fr., 9.1.26 um 19.30 und endet am So. 11.1. um ca. 15.00.

**Kosten:** Die Seminargebühr beträgt 195 € und wird bar bei Seminarbeginn fällig.

**Essen:** Wir bereiten zwei leichte Mittagessen und ein Dinner gemeinsam vor. Mitbringsel sind willkommen.

**Storno:** Bei Absagen ab 4 Wochen vor Seminarbeginn sind 50 % der Seminarkosten zu erstatten, ab 24.12. 25 100 %

**Übernachtung:** im Doppelzimmer für 35 € pro Person.

**Anmeldung:** [info@andy-lang.de](mailto:info@andy-lang.de)

[www.andy-lang.de](http://www.andy-lang.de)

Bahnhofstr. 1, 95482 Gefrees

09254 326716

**Verbindliche Anmeldung:**

Name, Adresse

Tel (mobil)

Email

Übernachtung?

Unterschrift

Unterschrift 2. Person: