



YOGA & KUNST RETREAT

by Bruno & Gvette
"at Home"

Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Eine Einladung an euch Frauen & Hundeliebhaberinnen

Es gibt Zeiten, in denen wir viel bewegen.

Wir organisieren, entscheiden, begleiten andere, übernehmen Verantwortung und gestalten unser Leben mit großer Hingabe.

Und dann gibt es jene kostbaren Zeiten, in denen wir nichts bewegen müssen – damit sich das Wesentliche unsere Potentiale entfalten können.

Zu einer solchen Zeit möchte ich euch von Herzen einladen.

Für fünf Tage öffnen sich mein Zuhause, mein Garten und mein Yogaraum als Ort der Muße. Ein Raum, in dem wir bewusst aus dem Gewohnten, aus Zeitstrukturen und den Ansprüchen des Alltags heraustreten dürfen. Ohne Termine. Ohne Leistungsanspruch. Ohne das Gefühl, etwas erreichen oder optimieren oder gar wiederholen zu müssen.

Muße bedeutet weit mehr als Freizeit.

Sie ist ein innerer Freiraum.

Ein Zustand, in dem wir entschleunigen, statt anzutreiben.

Wahrnehmen, statt zu funktionieren. Beobachten, statt zu bewerten.

Gerade in dieser Offenheit beginnt etwas Kostbares zu geschehen.

Unsere Aufmerksamkeit wird feiner.

Unser Nervensystem findet zurück, in seine natürliche Balance.

Wo Freiraum entsteht, wächst Freiheit. Und wo Freiheit wachsen darf, beginnt Kreativität zu fließen.

Und oftmals zeigen sich genau dort jene Potenziale, die unter dem Druck des Alltags kaum Raum oder Ausdruck finden.

Wir nutzen unsere Potenzialentfaltung als einen Prozess, der dort entsteht, wo wir uns sicher fühlen, mit Freude entdecken dürfen und uns lebendig erleben. Entwicklung geschieht nicht durch feste Strukturen, sondern durch Losgelöstheit, Begeisterung und Vertrauen. Auch Yoga erinnert uns daran. Nicht durch Anstrengung wachsen wir.

Sondern durch Präsenz.

Nicht indem wir jemand anders werden.

Sondern indem wir immer mehr die werden, die wir längst sind und zu ihr stehen.

Unsere gemeinsame Yogapraxis orientiert sich dabei an einer wertschätzenden ProAge-Haltung. Wir begegnen einem Körper, der gelebt, getragen, geliebt, gearbeitet, gelacht und vielleicht auch gelitten hat. Nicht als etwas, das optimiert werden muss, sondern als einem weisen Begleiter, der unsere Aufmerksamkeit, unseren Respekt und unser Mitgefühl verdient.

Zwischen den Yogastunden öffnen wir einen zeitlosen Raum für kreativen Ausdruck.

Mit Farben, Leinwand, Pinseln, hochwertigem Aquarellpapier und Tuschen lassen wir entstehen, was entstehen möchte.

Ohne Anspruch auf ein Ergebnis. Ohne richtig oder falsch. Denn auch Kreativität ist eine Form von Yoga.

Ein Fluss.

Ein Innehalten.

Ein Zwischenatem.

Ein Dialog mit dem, was in uns lebendig und sichtbar werden möchte.

Vielleicht ist genau das Muße:

Die Kunst, sich Zeit zu nehmen, ohne sie nutzen zu müssen.

Und vielleicht liegt gerade darin die größte Form von Potenzialentfaltung auf allen Ebenen.

Ich freue mich von Herzen darauf, diese Tage mit euch zu teilen, in Bewegung und Stille, im eigenen Rhythmus und kreativen Ausdruck, in der Natur und in einer Gemeinschaft von Frauen, die sich gegenseitig inspirieren, stärken, erfreuen und erinnern.

Die Zeit wird durchlässig und weich – *Willkommen "at Home - deine Mußezeit"*

DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

Kommt einfach nach Hause- mein zu Hause wird euer zu Hause

WOHNEN

Alles ist bereits für euch da,
von weichen Handtüchern und Saunatüchern über wohltuende Saunadüfte von Oskari bis hin zu Bettwäsche,
Kosmetik und Föhn.

Kommt einfach an, als würdet ihr nach Hause kommen. Legt eure Alltagsachen ab, schlüpft mit einem
Lächeln in eure Wohlfühlkleidung, schnappt euch eines eurer Lieblingsbücher oder stöbet in meinen
Bibliotheken. Vielleicht mit einer Tasse Tee, Kaffee oder Matcha auf der Terrasse, im Garten oder
eingekuschelt auf dem Sofa.

Lasst euch rundum umsorgen und verwöhnen. Genießt diese kostbare Mußezeit, verbunden mit euch selbst,
der Natur, mit Yoga & Kunst.



DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

WOHNBEISPIEL



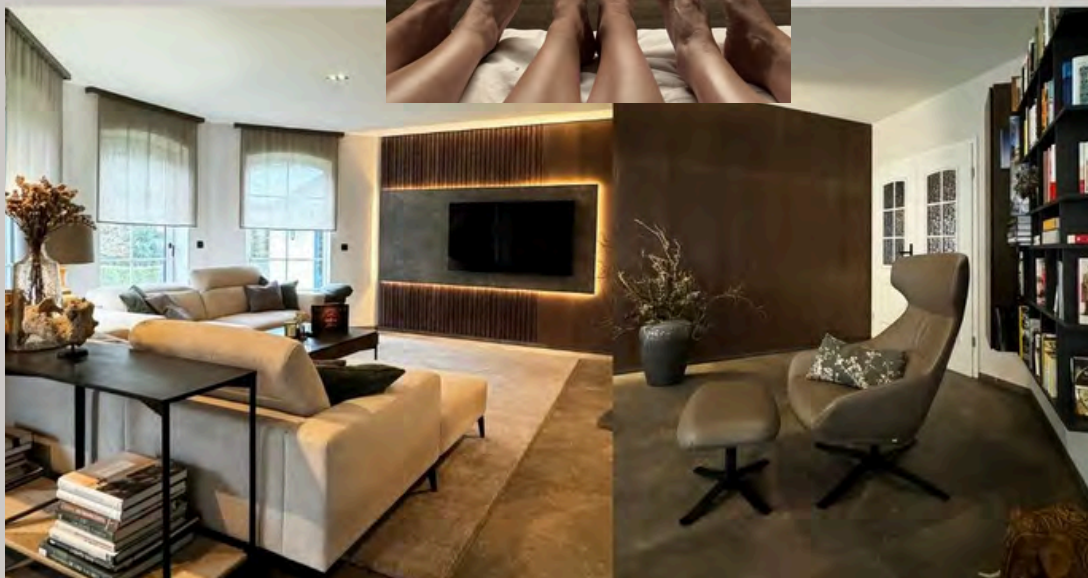
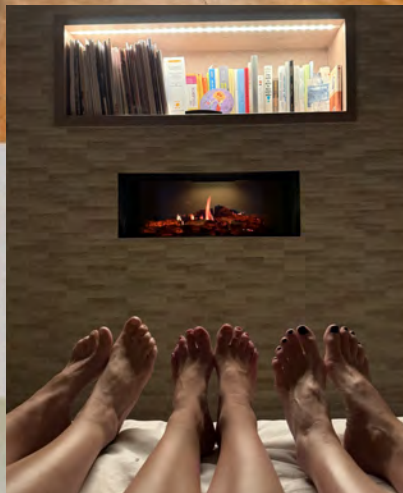
DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 - So. 02. August 2026

WOHNBEISPIEL



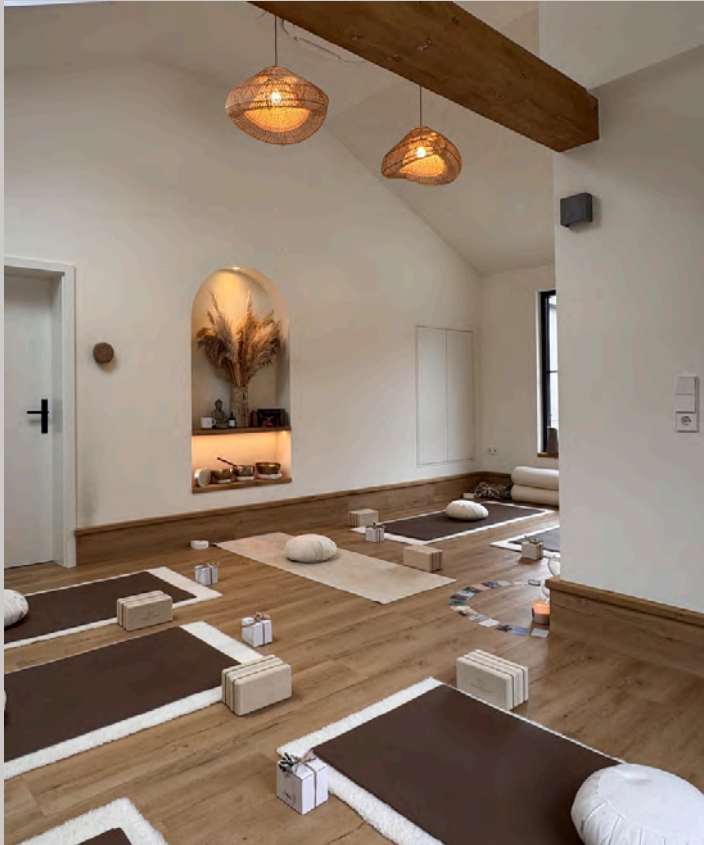
DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 - So. 02. August 2026

YOGA



DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

YOGA

Tagesgestaltung – mit Raum für Mußezeit

Unser Retreat schenkt einen liebevoll gestalteten Rahmen und gleichzeitig die Freiheit, dem eigenen Rhythmus zu folgen.

Wir beginnen den Tag mit einer gemeinsamen Yogapraxis und lassen ihn am Abend mit einer weiteren Yogaeinheit sanft ausklingen. Dazwischen erwarten uns gemeinsame Mahlzeiten, kreative Momente, Zeit in der Natur, kleine Ausflüge sowie viele kostbare Stunden, die frei gestaltet werden dürfen.

Mittwoch, 29. Juli 2026 – Anreise

16:00–17:30 Uhr · Welcome Yoga

18:00–19:00 Uhr · Gemeinsames Abendessen

Donnerstag | Freitag | Samstag

08:00–09:30 Uhr · Morgen-Yoga

10:00 Uhr · Gemeinsames Frühstück

Tagsüber · Freie Zeit mit kleinen Snacks, Natur, Kreativität, Entspannung oder gemeinsamen Aktivitäten

17:00–18:30 Uhr · Abend-Yoga

19:00–19:30 Uhr · Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 2. August 2026 – Abreise

08:00–09:30 Uhr · Morgen-Yoga

10:00 Uhr · Gemeinsames Frühstück

Während des gesamten Retreats stehen uns der Yogaraum, der Kunstraum, der Garten mit seinen Rückzugsorten, sowie der Outdoor-Pool jederzeit zur freien Verfügung – ganz so, als wärt ihr zu Hause. Ob wir im Yogaraum meditieren oder eine eigene Yogapraxis genießen, im Kunstraum unserer Kreativität Ausdruck verleihen, im Pool schwimmen oder Aqua-Yoga praktizieren, unter den Platanen verweilen, im Poolhaus entspannen oder einen Spaziergang durch den angrenzenden Wald unternehmen – jeder Moment darf so gestaltet werden, wie es sich gerade stimmig anfühlt.

Es gibt kein Müssen, sondern ein bewusstes Dürfen. Jede entscheidet selbst, ob sie Gemeinschaft genießen oder sich Zeit für sich nehmen möchte. So entsteht ein Retreat, das von Achtsamkeit, Leichtigkeit, Freiheit und gegenseitigem Respekt getragen wird – ein Ort, an dem wir ankommen, loslassen und ganz bei uns selbst sein dürfen.

DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 - So. 02. August 2026

KUNST



DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

KUNST

Kreativität in ihrer freien Entfaltung

Zwischen der gemeinsamen Morgen- und Abendyogapraxis öffnet sich ein besonderer Raum für Kreativität. Ohne Erwartungen, ohne Leistungsdruck und ohne das Ziel, ein „schönes“ Bild erschaffen zu müssen, dürfen wir eintauchen in den kreativen Prozess. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das freie Spiel mit Farben, Formen und unserer Intuition.

Wir lassen uns von dem inspirieren, was im Augenblick entstehen möchte. Mal kraftvoll und lebendig, mal leise und zart. Jeder Pinselstrich darf Ausdruck dessen sein, was gerade in uns bewegt werden möchte. So wird das kreative Gestalten zu einer achtsamen Reise – voller Neugier, Leichtigkeit und Freude am Entdecken.

Der Kunstraum steht uns während des Retreats jederzeit offen. Wer möchte, kann kreativ sein, innehalten, weitergestalten oder einfach den Raum und seine besondere Atmosphäre genießen – ganz im eigenen Tempo und nach dem eigenen Gefühl.

Selbstverständlich werden alle Materialien für die kreative Auszeit bereitgestellt:

- Leinwand
- Acrylfarben
- Strukturmateriale
- Tuschen
- Aquarellpapier
- Pinsel in verschiedenen Größen
- Mal- und Zeichenutensilien sowie weiteres Kreativmaterial

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse,
nur die Freude, sich auf den eigenen schöpferischen Prozess einzulassen.

DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

DAS IST IM ENERGIEAUSGLEICH ENTHALTEN

Der Energieausgleich für unser gemeinsames Retreat beträgt 649 € pro Person.

Darin enthalten sind fünf erfüllende Tage mit vier Übernachtungen, liebevoll gestaltet, damit wir den Alltag hinter uns lassen, tief durchatmen und ins Wohlfühl eintauchen.

Im Retreat enthalten

GENUSS & VERPFLEGUNG

täglich ein gesundes, abwechslungsreiches Frühstück, täglich ein liebevoll zubereitetes vegetarisches Abendessen, kleine Snacks für zwischendurch, wie frisches Obst, Nüsse und Smoothies, alkoholfreie Getränke während des gesamten Aufenthalts:

heimischer Apfelsaft

verschiedene Kräuterwasser

Eistees und ausgewählte Teesorten

Chi-Cafés von Dr. Jacobs

verschiedene Milchalternativen wie Hafer-, Cashew-, Mandel- und Pistazien-Vanillemilch

hochwertige Matchasorten

Am Abend- wer mag – genießt einen leichten Sommerwein in Rosé oder Weiß oder einen fruchtigen Rotwein, der den Tag genussvoll abrunden kann.

YOGA & ACHTSAMKEIT

zweimal täglich eine 90-minütige Yogapraxis

Hatha-, Vinyasa-, Yin- und Pro Age Yoga, Aqua-Yoga

Meditationen

Pranayamaübungen

Yoga Nidra

Shinrin Yoku – achtsames Waldbaden

KUNST & KREATIVITÄT

freies kreatives Gestalten im Kunstraum, sämtliche Malutensilien wie Leinwand, Farben, Aquarellpapiere, Pinsel und Kreativmaterialien werden selbstverständlich bereitgestellt

WOHLFÜHLEN & NATUR

tägliche Saunanutzung

uneingeschränkte Nutzung des Outdoor-Pools

Fahrräder für gemeinsame oder individuelle Ausflüge

Spaziergänge zu den wunderschönen Waldseen

Besuch der weltbekannten Rakotzbrücke in Kromlau

Besuch des Fürst-Pückler-Parks mit Schloss in Bad Muskau

auf Wunsch 1 gemeinsames Abendessen kochen

Zeit für dich

DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

EIN MÖGLICHES ZUSATZ - GESCHENK

ZEIT FÜR REGENERATION

Muße bedeutet nicht nur, dem Geist Raum zu schenken,
sondern auch dem Körper Tiefenentspannung zu schenken.

Deshalb freue ich mich sehr, euch während unseres Retreats ein besonderes Angebot machen zu können.
Die wunderbare Wellness-Coachin Isabell Fischer aus Görlitz wird uns an einem oder zwei Retreat-Tagen
begleiten und euch auf Wunsch mit einer wohltuenden Seelen- und Energiemassage verwöhnen.
Mit viel Achtsamkeit, Ruhe und Feingefühl lädt sie den Körper ein, loszulassen, tiefer zu entspannen und neue
Lebendigkeit zu entfalten.

Ihr könnt im Vorfeld zwischen folgenden Massageangeboten wählen:

1. Königinnenmassage 120min/135€
2. Tibetische Ganzkörpermassage 120min/135€
3. Tibetische Rückenmassage 90min/100€
4. Ayurvedischer Kopf- und Schultermassage 60min/67€

Die Zeiten und Preise beinhalten ein kurzes Vorgespräch und die Nachruhe.

Jede Massage versteht sich als eine kleine Körperreise – eine Einladung, tief liegende Spannungen zu lösen,
den Energiefluss anzuregen und dem Körper mit Wertschätzung und Fürsorge zu begegnen.

Als Zeichen meiner Wertschätzung möchte ich die Logistik-, Fahrzeugbe- und Entladungskosten, Auf- und
Abbau des Equipments und Platzvorbereitung vor Ort, sowie die Fahrtkosten für einen Anreisetag (170 €)
oder gar für zwei Tage (285 €) für euch übernehmen.

Eure individuelle Massagewahl wird direkt über mich gebucht und auch beglichen, da Isabell mir im
Nachhinein eine Rechnung stellt.

Damit wir die Massagen harmonisch in den Ablauf unseres Retreats integrieren und Isabell ihre Zeit und wir
unsere achtsam planen können, bitte ich euch, mir bereits vor Beginn des Retreats eure Wunschmassage bis
spätestens 15.7.26 mitzuteilen. Anschließend erstellen wir den Ablaufplan, sodass jede von euch ihren ganz
persönlichen Moment der Ruhe und Regeneration genießen kann.

Ich freue mich sehr, euch dieses Geschenk machen zu dürfen und gemeinsam mit Isabell einen weiteren
Raum der Entspannung und des Wohlbefindens in unsere Mußezeit einfließen zu lassen.

DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 – So. 02. August 2026

BUCHUNGSDetails

Anfragen, Buchungen sowie Hinweise zu Gesundheitseinschränkungen, Allergien oder Unverträglichkeiten nehme ich gerne per E-Mail, Instagram, Telegram oder WhatsApp entgegen. Seit frei mit euern Wünschen und Bedürfnissen, gebt mir bitte einfach Bescheid.

Damit wir gemeinsam entspannt in unsere Retreat-Zeit starten können, freue ich mich, wenn der Energieausgleich bis spätestens 26. Juli 2026 per Überweisung oder PayPal bei mir eingeht.

Bankverbindung:

Yvette Kara, Yoga und Kunst

Sparkasse Oberlausitz-Niederschlesien

IBAN: DE73850501000502690720

BIC: WELADED1GRL

PayPal-Adresse:

yvettekara@web.de

FALLS EINMAL ETWAS DAZWISCHENKOMMT

Manchmal verläuft das Leben anders als geplant. Sollte eine Teilnahme am Retreat wider Erwarten nicht möglich sein, freue ich mich über eine frühzeitige Nachricht.

Da ich bereits einige Tage vor Retreatbeginn Lebensmittel und weitere Leistungen einkaufe, freue ich mich sehr, wenn bei einer kurzfristigen Absage ab dem 26. Juli – sofern möglich – ein kleiner Kostenbeitrag übernommen wird, sofern der freie Platz nicht erneut belegt werden kann. Natürlich finden wir im Einzelfall gemeinsam eine einvernehmliche Lösung.

Ich freue mich sehr darauf, jede Einzelne willkommen zu heißen und dieses Retreat gemeinsam mit viel Freude, Bewusstheit und besonderen Momenten zu füllen.

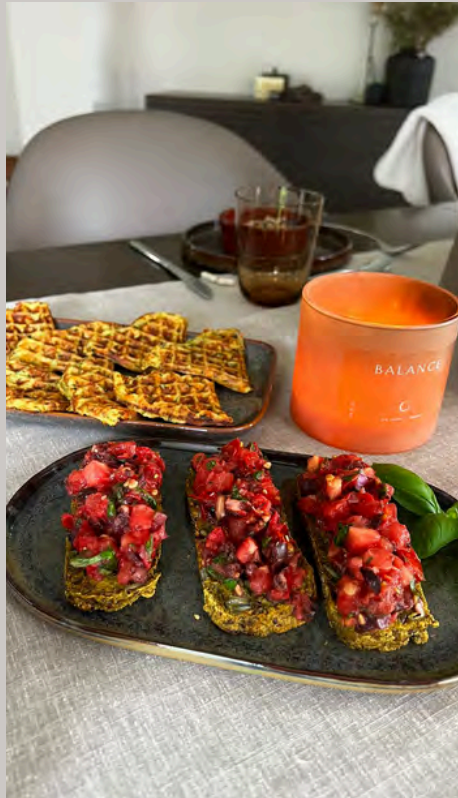
DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 - So. 02. August 2026

GENUSS



DAS RETREAT

"at Home - Mußezeit"



Mi. 29. Juli 2026 - So. 02. August 2026

DEINE GASTBEBER



Bruno

& Gvette



An aerial photograph of a lush green forest landscape. A river flows through the center, surrounded by dense trees. Several lakes are visible, including a large one in the lower left with a sandy beach. The sky is filled with dramatic, grey clouds.

tauche ein

die Umgebung

Wälder & Seen...



tauche ein

die Umgebung

Geschichte & Kultur...

tauche ein

die Umgebung

Wege der Ruhe...



A photograph of a stone archway spanning a calm pond. The arch is constructed from dark, irregular stones. The pond's surface reflects the arch, the surrounding green trees, and the blue sky with white clouds. A tall, thin evergreen tree stands prominently in the background on the left. The overall scene is peaceful and natural.

tauche ein
die Umgebung
Orte der Verbundenheit