



The Art of Ease - Deep Rest & Regulation Retreat

20. Juni bis 27. Juni 2026

The Art of Ease - Deep Rest & Regulation - Yoga & Breathwork Retreat auf dem Peloponnes in Griechenland

mit Steffi & Conni

The Art of Ease - Deep Rest and Regulation ist eine Einladung, dich für eine Woche aus dem Strudel des Alltags auszuklinken und deinen Fokus nach Innen zu richten.

Ankommen - Atmen - Eintauchen - Stille - Auftauchen - Lebensfreude

Eine Woche zwischen Himmel und Meer, zum Entschleunigen, zum Spüren, zum Bewegen, zum Atmen! Inmitten der Olivenhaine auf den Hügeln des Peloponnes, an einem magischen Ort in der Stille der Natur, im **Home of Silence**.

Ganz ohne Müssen. Im Hier und Jetzt. Einfach nur Sein. Ohne wenn und aber!



Was dich erwartet

- Tägliche Yoga, Meditations- & Atempraxis - um dich zu erden, dich zu spüren und bei dir anzukommen
- 2 -3 transformative Atemsession - je nach Bedürfnis der Gruppe - um Altes gehen zu lassen und Neues einzuladen - Raum für neue Erfahrungen schaffen
- Somatische Übungen um die Verbindung mit dir zu stärken
- Sharing-Räume für Deep Talk - Verbindungen stärken
- Wandern, Schwimmen, Schnorcheln (Meeresschildkröten)
- Ausflug zum Neda Wasserfall, mit Flusswanderung
- Nährende, vegetarische Verpflegung - freue dich auf ein köstliches Brunch & ein mediterranes Abendessen
- Momente der Stille, eintauchen in die Natur, genießen des Weitblickes
- Sonnenwende - Ritual und Feier
- Auf Wunsch - Massagen, 1:1 Atemsession/Coaching, Cranio Sacrale Therapie, Faszienbehandlung, Akupunktur, Kieferentspannung (Extra Leistung)



Ein Ort voller Magie

Dich erwarten besondere Ausblicke auf die Berge, den Tempel des Apollon und das Ionische Meer mit seinen weitläufigen Stränden. Ein Terrassenbereich mit bequemen Liegestühlen und Sonnenschirmen, ein Pool mit sagenhaftem Blick auf das Meer und ein einladender Yoga-Bereich.

Das Home of Silence ist ein atemberaubender Rückzugsort für Körper, Geist und Seele. Der Himmel, das Meer und die Berge beheimaten einen Ort der Ruhe und Entspannung. Das Gefühl von Freiheit in tiefer Verbundenheit mit der Natur macht diesen Ort besonders weit und zum Greifen nah.

Zum Brunch und Abendessen treffen wir uns am großen Holztisch im Essbereich, dort gibt es viele gemütliche Sitzgelegenheiten, die zum Verweilen einladen. Ulli kocht dort leidenschaftlich gerne gesunde und regionale Köstlichkeiten.





So wohnst du

Neben den Einzelzimmern im Haupthaus gibt es drei Naturholz-Lodges und drei Lodge-Zelte im Garten. Alle sind mit hellen Naturmaterialien, wertigen Futon-Betten und bunten Plaids ausgestattet. Über das ganze Grundstück verteilt sind schöne Skulpturen und lauschige Plätze mit Hängematten, die die Seele baumeln lassen.

Umgeben von der schönen Natur und kulturellen Angeboten unweit unserer Lodge ist für jeden das Passende dabei: Von Yoga - Meditation - Atempraxis bei Sonnenaufgang, Yin Yoga & Meditation zur blauen Stunde, süßes Nichtstun am Pool über eine Wanderung zum Wasserfall oder die Besichtigung antiker Stätten und Ausgrabungen ist vieles möglich. Hier werden die Gedanken still und das Leben herrlich und farbenfroh.

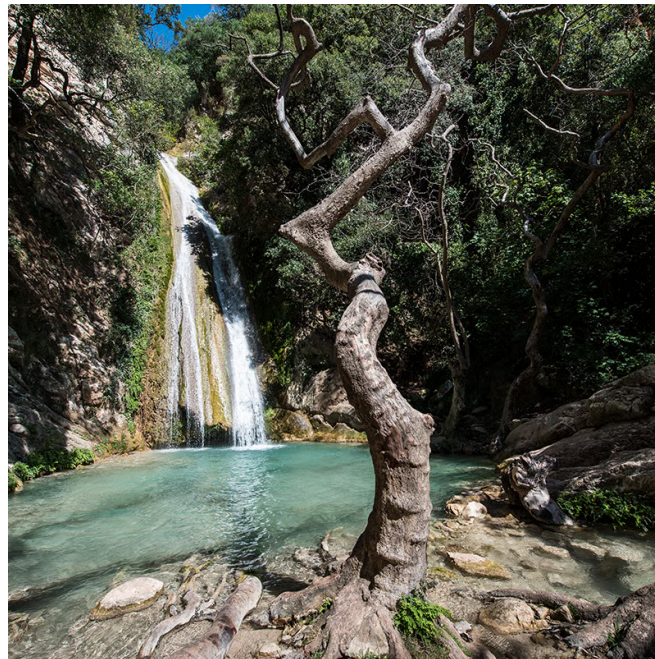


Programm|Ablauf

Nach jeder Morgen-Yoga-Praxis genießen wir gemeinsam ein wohltuendes und reichhaltiges Bio-Brunch, mit einer Vielzahl an vegetarischen und veganen Köstlichkeiten. Ulli kocht täglich frisches, liebevolles und unvergessliches griechisches Abendessen. Freue dich auf unvergessliche Tage und Abende voller Freude, Geschmack und Gemütlichkeit!

Wir unternehmen gemeinsam mit euch einen ganz besonderen Ausflug: einen Besuch der **Wasserfälle der Neda!** Die Wasserfälle sind ein beeindruckendes Naturschauspiel und bieten an heißen Sommertagen eine wunderbare Abkühlung.

Am Donnerstagabend gehen wir mit euch in ein **gemütliches Restaurant direkt am Meer** ein, dort genießen wir gemeinsam den Blick auf das Meer, das griechische Essen, den herrlichen Sommerabend. Diese Abendessen ist nicht Gesamtinvestition inkludiert. Hier wählt jeder selbst, was er/ sie essen möchte.





Tagesablauf

- **07:15 Uhr** - Guten-Morgen-Tee
- **07.30 - 09.45 Uhr** - Yogapraxis |Meditation|Atempraxis
- **10.00 Uhr** - Brunch
- **11.00 - 17.00 Uhr** - Freizeit, Ausflüge, auf Wunsch - Massagen, Faszienbehandlung, 1:1 Atemcoaching
- **17.00 - 18.45 Uhr** - Yogapraxis| Atempraxis
- **19.00 Uhr** – Abendessen

Die angegebenen Uhrzeiten sind Richtwerte und können abhängig von den Bedürfnissen der Retreat-Gruppe variieren.



Was ist inklusive

In deinem Retreat-Platz ist alles enthalten, um aus dem Strudel des Alltages auszusteigen, anzukommen, durchzuatmen, einzutauchen und aufzutauchen!

- 7 Nächte im magischen Home of Silence
- Opening und Closing Circle
- The Art of Ease “ Goodie Bag”
- Tägliche Yoga- Meditations- und Atempraxis
- Transformative Atemarbeit
- Somatische Übungen um den Kontakt zu dir selbst zu stärken
- Sonnenwende Ritual
- Journaling
- Gemeinsames Abendessen am Meer
- Wanderung zum Neda Wasserfall
- Leckere pflanzenbasierte Bio-Verpflegung
- Wasser, Tee, Kaffee und Snacks
- Zeit für dich

Zimmerbelegung

Einzelzimmer, inkl. Verpflegung (siehe Retreatbeschreibung)

- 736 €

Doppelzimmer in Naturholz Lodge oder Lodge Zelt, inkl. Verpflegung (siehe Retreatbeschreibung)

- 586 €

Es stehen insgesamt 3 Naturholz-Lodges, 3 Lodge-Zelte und 3 Zimmer im Haus zur Verfügung

- Die Zelte für 2 Personen mit Einzel- oder Doppelbetten, Außendusche und privatem WC in der Nähe ausgestattet.
- Die Holz-Lodges für 2 Personen mit Einzel- oder Doppelbetten, eigenem WC und Außendusche
- Das Haus mit 3 Schlafzimmern, Doppelbetten, Bad mit WC und Dusche
- Outdoor Living-Bereich mit Küche, Essbereich und einer Sonnenterrasse (hier: WiFi Nutzung möglich)





Programm

Tag 1 - Ankommen und verbinden

Ankommen, durchatmen, eintauchen - den Alltag hinter dir lassen. Wir eröffnen den Raum mit einem Opening Circle und einer sanften Atemsession, damit jede/-er von euch in seinem Tempo im Home of Silence ankommen kann.

Gemeinsames Abendessen

Tag 2 - Körper und Atemräume öffnen - eintauchen

Wir beginnen den Tag mit einer meditativen Atemreise und bringen unsere Körper sanft in Bewegung. Wir öffnen unsere Atemräume, schaffen Raum für den Atem, damit er sich wieder ausdehnen kann. Lösen verklebte Faszien und erden uns mit sanften & kraftvollen Yoga Asanas, die uns in unsere Mitte führen. Nach einem gesunden und erfrischendem Brunch, habt ihr Zeit in der Hängematte zu entspannen und zu lesen oder an den Strand zu fahren. Am späten Nachmittag nähren wir unsere Körper mit einer Nervensystem regulierenden Yin Yoga Praxis und schließen anschließend den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen. Der Abend wird gekrönt mit einem Sonnenwende Ritual, wir feiern den längsten Tag des Jahres.

Tag 3 - Altes loslassen und neue Räume öffnen

Wir starten mit einer kurzen öffnenden Bewegungspraxis und gehen von dort aus zum "Transformativen Atmen". Wir lassen los, was gehen möchte und bleiben mit dem was noch Aufmerksamkeit braucht. Wir fließen mit dem Atem! Anschließend Brunch, zum erden und nähren.

Zeit für Entspannung und die Seele baumeln zu lassen. Am späten Nachmittag Yin Integrationspraxis. Abendessen und Sharing Circle.

Tag 4 - Verbindung schaffen

Morgens starten wir mit einer geführten meditativen Atemreise, verbinden uns mit unseren inneren Räumen und erforschen diese. Kraftvolle und nährnde Yogaasanas bringen uns in unsere Körpermitte, unser Zentrum. Anschließend Brunch und Time to Relax. Am Abend widmen wir uns nochmal dem Atem und verbinden uns über eine sanfte Atemsession zu Musik mit ihm. Gemeinsames Abendessen und Sharing, je nach Bedürfnis.

Tag 5 - Seele baumeln lassen und Natur erkunden

Wir beginnen den Tag mit einer kurzen Atem und Yogapraxis. Stärken uns mit leckeren Bio Köstlichkeiten und machen uns anschließend auf den Weg zum Neda Wasserfall. Dort tauchen wir in das kühle Nass ein und erkunden zu Fuss den Flusslauf. Den Abend lassen wir mit einem leckeren Abendessen ausklingen.

Tag 6 - Der Atem transformiert

Wir starten wieder mit einer kleinen Praxis zur Öffnung der Atemräume und atmen dann noch einmal transformativ. In einem sicheren Setting darf Altes gehen & Neues entstehen. Anschließend Brunch und Zeit zur Integration. Am Abend integrierende Yin Praxis. Abendessen am Strand! Sonnenuntergang genießen.

Tag 7 - Auftauchen - Carry it home

Morgendliche Atem und Yogapraxis. Brunch - Freizeit/Integrationszeit - entspannte Integrations-Atemsession am Abend. Was du hier gefunden hast, darf mit dir weitergehen. Abendessen und Abschluss Sharing.

Tag 8 - Abreise

Gemeinsames Abschlussfrühstück - Abreise

Deine Investition

Deine Investition für unser Retreatleistung:

Early Bird: 500 € (bis 15. März 2026)

Regular: 550 €

Investition für Unterkunft und Verpflegung:

Einzelzimmer: 738 €

Doppelzimmer: 588 €

Für wen ist dieses Retreat?

Für dich, wenn du

- dir Raum wünscht, um durchzuatmen und bei dir selbst anzukommen
- tiefer mit deinem Körper und deinem Atem in den Kontakt kommen möchtest
- Raum für Neues schaffen möchtest und dich von Altem lösen möchtest
- offen bist für innere Prozesse und persönliche Weiterentwicklung
- einfach mal aus deinem Alltag raus möchtest und Pause machen willst
- nach einem Ort suchst, an dem du einfach Sein darfst
- dich mit der Natur verbinden möchtest
- dir eine Gemeinschaft wünscht, in der du dich offen mitteilen kannst
- neugierig bist auf ganzheitliche Erfahrungen, wie Yoga, Meditation, Atem
- dich nach Ruhe, Inspiration und Verbindung sehnst- mit dir und mit anderen

Du brauchst keine Vorkenntnisse im Yoga, in der Meditation oder der Atemarbeit - nur Offenheit, Neugier und die Bereitschaft neue Erfahrungen zu machen und dir selbst Zeit zu schenken.

Conni & Steffi - deine Retreat Begleiterinnen

Conni



Conni liebt es, draußen zu sein - im Wald, am Wasser, in den Bergen oder am Meer. Ihre Faszination gilt dem Nervensystem und der Frage, wie wir über Atem, Körper und Natur einen sanften Zugang zu mehr Ruhe, Balance und Vertrauen finden können. Die Haltung ist auch das Herz ihrer Arbeit: Systemisches Natur- & somatisches Atem Coaching, ressourcenorientierte Meditationen und liebevoll gehaltene Breathwork-Sessions, in denen Menschen Tief eintauchen, sich selbst spüren, innere Prozesse verarbeiten und integrieren - und Atem, Natur und Körper als erstaunlich kraftvolle Ressourcen entdecken. In ihren Esalen-Massagen verbindet sich achtsame Präsenz mit langsamen, tiefen Streichungen als berührende Einladung zu Entspannung, Erdung und wohltuender Ausgeglichenheit.

Was Conni liebt:

- Berge & Wasser
- VW Bus & Reisen
- Surfen & Skitouren
- Hängematte & Massagen
- Olivenöl & Wein
- liebevolle Begegnungen

Was Conni nicht mag:

- Fliegen
- volle Terminkalender
- Staubsaugen
- Hektik & Lärm

Steffi

Steffi arbeitet seit 30 Jahren als Physiotherapeutin und hat vor 15 Jahren ihr Arbeitsspektrum durch den Heilpraktiker erweitert. Sie ist zertifizierte Intesoma Breathwork Teacherin, Buteyko Atemtrainerin, zertifizierte Yoga - und Pilates Lehrerin, zertifiziert für Achtsamkeitstraining und Autogenes Training. Sie schafft Räume für den Atem und Bewegung. Sie begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Körperbewusstsein, einem regulierten Nervensystem, einer gesunden funktionellen Atmung und einer gesunden Lebenszeit. Sie öffnet Räume, in denen Transformation - hin zu mehr Energie & Lebensfreude stattfinden darf.

Was Steffi liebt!

- Bewegung
- Atem & Stille
- Deep Talk
- Hunde

- Natur - besonders den Weitblick auf das Meer
- Matcha Latte

Was Steffi nicht mag!

- wenn Menschen die Bedürfnisse anderer nicht ernst nehmen
- Rollkragenpullover, die kratzen am Hals
- Fleisch
- das Wort "Müssen"

Bist du bereit, im The Art of Deep Rest & Regulate Retreat bei dir anzukommen?

Dann lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen, eintauchen - loslassen - auftauchen.

Den Alltag hinter dir lassen - keine Erwartungen - nur Du - im Hier und Jetzt!

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über uns, entweder über unsere Webseiten oder über unsere Email. Wir leiten eure Anmeldung dann an das Retreat Haus weiter und ihr erhaltet von dort eure Rechnung für die Unterkunft und die Verpflegung. Für unsere Retreatleistung erhaltet ihr eine separate Rechnung.

Über Conni: www.constanzebraun.de | Email: hello@constanzebraun.de

Über Steffi: www.stephanie-foeth.de | Email: praxis@stephanie-foeth.de

Anreise mit dem Flugzeug nach Griechenland

Angeflogen werden die Flughäfen in Athen und Kalamata.

- Kalamata: 73 Km
- Athen: 285 Km

entfernt vom Retreat Haus.

Der Flughafen in Athen wird aus Deutschland mehrmals täglich angefahren, der von Kalamata (von Mai bis Oktober) mehrmals wöchentlich.

Je nach Flughafen stehen dir verschiedene Möglichkeiten zur Anreise in das Home of Silence zur Verfügung: Bus, Mietauto, Taxi oder auf Anfrage ein "Home of Silence Transfer" (dieser nur von Kalamata möglich)

Fahrgemeinschaften: Ca. 2-3 Wochen vor deiner Anreise laden wir dich in eine Whatsapp oder Signal Gruppe ein. Diese bietet die Möglichkeit Fahrgemeinschaften zu gründen und sich miteinander auszutauschen.

Die Fahrtzeit vom Flughafen Kalamata beträgt 1 Stunde, von Athen ca. 3 Stunden.

Anfahrt mit dem Bus: <https://www.ktelmessinias.gr/en/hompage-en/>

Anreise mit Mietauto:

Die Zufahrt zur Lodge führt über eine 3 Km lange Schotterstraße mit ihren typischen Bodenunebenheiten. Je höher der Abstand zwischen dem Auto und der Straßenoberfläche, umso besser der Fahrtenkomfort. Wir empfehlen dir daher z.B. einen Fiat Panda.

Wegbeschreibung:

1. **Richtung Kalo Nero** fährst du bis nach **Elaía/Elea**
2. Ca. **20 m vor "Fluss Neda"** rechts abbiegen, unmittelbar **danach links** abbiegen. Auf der rechten Seite folgt eine **Ölpresse** (steht genauso geschrieben), an dieser dem **Straßenverlauf ca. 3 km** folgen.
3. Am **Stop-Schild** rechts abbiegen und bis zum **Bergdörflein Panorama** (Straßenverlauf aufsteigend) weiterfahren.
4. Nach den ersten zwei Häusern führt dich **links** die Schotterstraße vorbei an der **Villa Aphrodite** Richtung Home of Silence.
5. Beachte dabei: Auf dieser Straße gibt es 2 Abzweigungen.
6. An der ersten Abzweigung der rechten Straße folgen
7. An der zweiten Abzweigung der linken Straße folgen.

Geschafft! Willkommen im HOME OF SILENCE

An-und Abreisezeiten

Tag der Anreise: Check-In ab 16 Uhr. Opening Circle und Begrüßung um 18 Uhr, gefolgt von einem gemeinsamen Abendessen um 19 Uhr.

Tag der Abreise: Abschlussfrühstück und Check-Out bis 9 Uhr

Für Fragen zur An-und Abreise stehen wir dir jederzeit gern zur Verfügung.

Rücktritt | Stornierungsbedingungen

Für die Unterkunft gelten die AGB's des jeweiligen Partnerhauses, die den Teilnehmenden mit der Buchungsbestätigung der Unterkunft zur Verfügung gestellt werden.

Ein Rücktritt durch den/die Teilnehmende ist jederzeit möglich und muss schriftlich per E-Mail an die Anbieterin erfolgen. Maßgeblich für die Berechnung der Frist ist der Eingang der Rücktrittserklärung.

Bei Rücktritt werden folgende pauschalisierte Stornogebühren erhoben:

- **Bis 8 Wochen vor Retreat-Beginn:** kostenfreie Stornierung möglich
- **8 bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn:** 25 % des Gesamtpreises
- **4 Wochen vor Retreat-Beginn:** 50 % des Gesamtpreises
- **2 Wochen vor Retreat-Beginn:** 100 % des Gesamtpreises

Unsere ausführlichen AGB's und Datenschutz zu diesem Retreat findet ihr jeweils auf unseren Webseiten!

Bereits gezahlte Beträge werden im Rahmen dieser Bedingungen verrechnet und zurückerstattet.

Es gibt eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen!