

A close-up photograph of a person's legs and hands resting on a rocky beach. The person is wearing a white, textured garment. Their left hand is holding a large, light-colored seashell. Their right hand is resting on a rock, adorned with several rings, including a large white ring and a gold ring with a blue stone. In the foreground, there are several feathers, including a white one and a brown one, and a small, ornate golden egg. The background shows a sandy beach with small pebbles and a white cloth draped over a rock.

HEALING RETREAT

Root Down

29.08-01.09.2024

ELTENDORF/ Austria

HAARBERGHOF



Dieser für mich einzigartige Medizinplatz im Südburgenland ladet Dich ein, tief deine Wurzeln zu verankern um mit der Erde in Einklang zu leben. Tiefer Frieden kehrt ein. Die Küche "From the Farm to the Table" voller Liebe zubereitet. Und mit sanftem & kräftigendem Yoga am Morgen und entspannten Yin oder Yoga Nidra am Abend beenden wir den Tag. Meine Healing Hands supporten den Prozess und tiefes Loslassen und Auftanken sind garantiert. Für Frauen und Männer. Jugendliche. Mamas, Pensionisten, jeder ist willkommen und hat Platz. Egal ob Beginner oder Fortgeschritten. Ich hole dich dort ab wo du stehst. Wir alle brauchen starke Wurzeln um unsere Flügel zu entfalten.

PROGRAMM

Donnerstag

AB 16 UHR CHECK-IN
17 UHR WELCOME CIRCLE & ERDUNG
19 UHR ABENDESSEN

Freitag

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN SADHANA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
18 UHR DINNER
19:30-21 UHR HEALING CIRCLE

Samstag

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN SADHANA
10 UHR BRUNCH
FREETIME
18 UHR DINNER
19:30-21 UHR HEALING CIRCLE

Sonntag

KAFFEE, TEE, OBST
8-9:30 UHR MORGEN SADHANA
10 UHR BRUNCH
12 UHR CLOSING CIRCLE

Eventuell kommt noch ein bisschen was dazu am Nachmittag- Baumhaus Selfcare Talk
oder Hängematten Healing Frequencies, Tarotkarten, Runen, etc.

Eine Gelegenheit zum Ruhen & Bewegen

DIESES INTENSIVWOCHENENDE IST EIN HOLISTISCHES KONZEPT, DAS HERZ, KÖRPER, GEIST UND SEELE VEREINT. MIT EINEM 360-GRAD-ANSATZ KONZENTRIEREN WIR UNS MIT KÖRPERARBEIT NICHT NUR AUF DIE PHYSISCHE EBENE. MEHR FREIHEIT UND KLARHEIT AUF ALLEN EBENEN, UM IN UNSER VOLLES POTENZIAL ZU WACHSEN.

TÄGLICHE ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÖRDERN DAS INNERE GLEICHGEWICHT UND HELFEN, DEN GEIST ZU BERUHIGEN. KOMBINIERT MIT BIOLOGISCHEN MIT HERZ ZUBEREITETEN MAHLZEITEN, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, MEDITATION, SOUND UND SELBSTENTFALTUNG & REFLEXION. ICH MÖCHTE DICH MIT EINER FRIEDLICHEREN & ENERGIEGELADENEN PERSPEKTIVE IN DEIN TÄGLICHES LEBEN ZURÜCKFÜHREN. DIR DIE MÖGLICHKEIT GEBEN DAS KRÄFTIGE GOLDENE SOMMERLICHT IN ALL DEINEN ZELLEN BEWUSST AUFZUNEHMEN. ZEIT NUR FÜR DICH IM RESPEKTVOLLEN AUSTAUSCH MIT DER ERDE UND DEM KOSMOS. EIN BADESEE IST IN DER UMGEBUNG. WALKING TOUREN & WALDSPAZIERGÄNGE SIND VOR DER HAUSTÜRE.

DIESES INTENSIV WOCHENENDE DIENT DAZU, DICH MIT ALLEN SINNEN ZU VERBINDEN. AUFZUTANKEN. GUTE GEERDET UND VERBUNDEN WIEDER IN DEINEN ALLTAG ZURÜCKZUKEHREN UM HOCH HINAUSZUFLIEGEN. BESSERE ENTSCHEIDUNGEN VON DER MITTE.

HAARBERGHOF - EIN MAGISCHER RÜCKZUGSORT GEFÜHRT MIT HERZ

LIEBEVOLL, GEMÜTLICH, ERDEND, ROMANTISCH, NATÜRLICH, ECHT. DAS REFUGIUM IST TRAUMHAFT SCHÖN UND EIN GANZ BESONDERER, STILLER ORT ZUM LOSLASSEN, HEILEN UND DES RÜCKZUGS. PURE MEDIZIN DES FRIEDENS.



Die Location



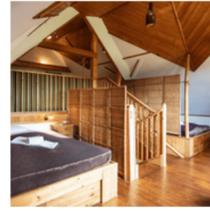




Das Gästehaus

35€ / pro Person und Nacht

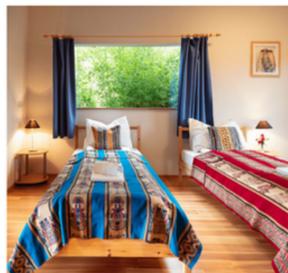
Unser Gästehaus ist 150m² groß und kann 4 - 7 Personen beherbergen. Hier kannst Du Dir ein Bett aussuchen. Ausgestattet mit 2 Doppelbetten und 3 Einzelbetten, aufgeteilt auf zwei getrennten Etagen und einem Gemeinschaftsbadezimmer. Auf der untersten Etage befindet sich der barrierefreie Seminarbereich mit gemütlichen Essbereich, Küche und einem weiteren Badezimmer.



Chalet 3 mit Kitchenette

53€ / pro Person und Nacht

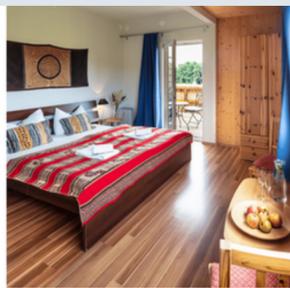
Appartement für 2 Personen auf 28m² mit Dusche/WC. Der gemeinsame Wohn- und Schlafraum mit kleiner Küchenzeile kann mit Chalet 2 verbunden werden. In unserem Obstgarten gelegen, verfügt das Chalet über eine private Terrasse mit unverbautem Blick ins Grüne.



Chalet 4

50€ / pro Person und Nacht

Doppelzimmer mit getrennten Betten auf 24m² mit Dusche/WC. In unserem Obstgarten gelegen, verfügt das Chalet über eine private Terrasse mit unverbautem Blick ins Grüne.



Chalet 5

50€ / pro Person und Nacht

Doppelzimmer mit Kingsize Bett für deinen wohlthuenden Schlaf auf 22m² mit Dusche/WC. In unserem Obstgarten gelegen, verfügt das Chalet über eine private Terrasse mit unverbautem Blick ins Grüne.



Holzhütte

40€ / pro Person und Nacht

Hör die Vögel zwitschern und die Zikaden zirpen. Unsere Holzhütten sind mit bequemen Doppelbetten ausgestattet und teilen sich ein gemeinschaftliches Bad im Haupthaus. Mit privater Terrasse und den wahrscheinlich schönsten Sonnenuntergängen.



Lotusbelle-Zelt

35€ / pro Person und Nacht

Sanfte Träume unter alten Nußbäumen bietet Dir das Lotusbelle-Zelt. Ausgestattet mit einem bequemen Einzelbett, Stromanschluss und gemeinschaftlichem Badezimmer in der Nähe genießt Du maximalen Komfort mitten in der Natur.



Stellplatz

15€ / pro Person und Nacht im eigenen Zelt bzw. 10€ + 5€ Strom/ pro Person und Nacht im eigenen Bus

In unserer Naturoase kannst Du Dein Zelt aufschlagen oder mit Deinem Bus auf dem Stellplatz direkt beim Gewächshaus übernachten. Die Plätze, Hängematten, Badezimmer und Küche stehen Dir zur Verfügung.



Unsere große Leidenschaft am Biobauernhof gilt dem Anbau von biologischem Gemüse, um daraus köstliche Gerichte für unsere Gäste zu zaubern. Alle Produkte, die den Weg auf unsere Teller und in unsere Gläser finden, sind von höchster Bio-Qualität. Das allermeiste hiervon stammt aus unserer eigenen Landwirtschaft.



So himmlisch das Essen zubereitet ist und auch schmeckt. So herzlich und liebevoll dieser Ort gepflegt und betrieben wird. Das kann ich nur aus ganzem Herzen unterstützen. Da steckt Herzblut drin. Das spürt man und schmeckt man!
Danke an Quilla, Ananda, Birgit, Jerome und Antonia!



Eines der schönsten Feedbacks aus 2023 war:
"Ich weiß gar nicht wann ich das letzten mal in der Wiese unter einem Baum gelegen bin und in den Himmel geschaut habe und wann ich bei einem Lagerfeuer gesessen bin."

INKLUDIERT

°GANZTAGS TEE & FRÜCHTE & NÜSSE

*BIOLOGISCHES, REGIONALS, SAISONALES BRUNCH & ABENDESSEN

*UNTERKUNFT 3 NÄCHTE

°ALLE RITUALE, MEDITATIONEN & YOGAEINHEITEN

+ SELFCARE TECHNIKEN & LAGERFEUER

°SPACEHOLDING & BODYWHISPERING & TONS OF JOY, LOVE & NATURE

*PLATZGEBÜHR

INKLUDIERT SIND NICHT ANFAHRT, ZUSÄTZLICHE TREATMENTS
(SHIATSU IN DER JURTE), VERPFLEGUNG UND UNTERKUNFT

Kosten

1 PERSON: 665 BIS 879 EURO

EARLY BIRD RABATT BIS 31.12. - 160 EURO

CHALET 1/4/5
870 EURO PRO PERSON - EARLY BIRD 710 EUROS

CHALET 3
879 EUROS PRO PERSON - EARLY BIRD 719 EUROS

HOLZHÜTTE
840 EUROS PRO PERSON - EARLY BIRD 680 EUROS

GÄSTEHAUS (MAX 6 PERS.)
825 EUROS PRO PERSON - EARLY BIRD 665 EUROS

LOTUSBELLE ZELT
EINZELBETT & STROMANSCHLUSS
825 EUROS PRO PERSON - EARLY BIRD 665 EUROS

CA. 400 EURO UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG
480 EURO UMA MAGIC - EARLY BIRD 320 EURO

STORNOBEDINGUNGEN:

MIT DER ANZAHLUNG VON MIND. 50 PROZENT ERHÄLST DU VON MIR EINE BUCHUNGSBESTÄTIGUNG. DER RESTBETRAG IST BIS SPÄTESTENS 60 TAGE VOF DEM RETREAT BEGINN ZU BEZAHLEN. IM FALLE EINER STORNIERUNG 60 TAGE VOR START WERDEN DIE 50% EINBEHALTEN. AB 30 TAGE 100%. IM FALLE EINER STORNIERUNG STELLEN DER HAARBERGHOF SOWIE ICH EINEN GUTENSCHHEIN VON 50% DES GESAMTBETRAGES AUS. DER ÜBER 1 JAHR GÜLTIG IST.

Ulrike Manhart

ICH BIN ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN, HEILMASSEURIN UND AUSGEBILDET IN BIODYNAMISCHER CRANIO SACRAL THERAPIE UND VIELEN WEITEREN THERAPIETECHNIKEN MIT ÜBER 20 JÄHRIGER ERFAHRUNG & DIPL. MEDIEN-TECHNIKERIN.

MEINE ELTERN (PRAKTISCHER, MEDIZINISCHER ARZT UND KINESIOLOGIN) LEGTEN DEN GRUNDSTEIN FÜR MEINE LIEBE ZUR GESUNDHEIT UND PRÄVENTION. YOGA UND KÖRPERZENTRIERTE AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE IST MEINE GROSSE LEIDENSCHAFT. MEHR VON DEINER SEELENSSENZ DURCH DIE ARBEIT IM QUANTENFELD IN DEINEN KÖRPER BRINGEN, IST MEINE SPEZIALITÄT.

BEWEGUNG BEDEUTET FÜR MICH LIEBE, KRAFT, INNERE FREUDE UND LEICHTIGKEIT, SOWIE INNERE PROZESSE ZU BESCHLEUNIGEN, ZU HEILEN, AUSZUGLEICHEN UND ZU TRANSFORMIEREN. MEINE YOGASTUNDEN BEINHALTEN VINYASA FLOW, YIN YOGA, MEDITATION, PRANAYAMAS (ATEMTECHNIKEN) UND POSITIVE LEBENSPHILOSOPHIE. SIE UNTERSTÜTZEN DEIN PERSÖNLICHES ERWACHEN SOWIE DEINE POTENTIALENTFALTUNG AUF ZELLEBENE. DURCH TANZ SCHAFFEN WIR VERBINDUNG ZWISCHEN KOSMOS UND ERDE. RÜCKVERBINDUNG.

HERZZENTRIERT UND HERZBASIIERT, ÖFFNE ICH DIR IN UNSEREN HEALING SESSIONS DAS TOR ZUR ENTSPANNUNG UND SELBSTLIEBE.



TRITT IN KONTAKT MIT DEINEM SEELENAUFTRAG – ERKENNE -BEFREIE DICH UND BRING DIES IN DIE SICHTBARKEIT. MEHR FREIHEIT UND KLARHEIT FÜR DICH UND DEIN UMFELD.

MEINE STÄRKE IST ES, MENSCHEN SO ZU BEGLEITEN, DASS DEREN BEDÜRFNISSE IM MITTELPUNKT STEHEN. SICHTBARKEITSPROZESSE DURCHFÜHREN – MÖGLICHKEITEN AUFZEIGEN – AUF KÖRPERLICHER & EMOTIONALER EBENE BEFREIEN - FÜR KLARE GEDANKEN UND RICHTIGE DOWNLOADS UM DEIN HÖCHSTES POTENZIAL ZU LEBEN.

BLOCKADENLÖSENDE ASPEKTE. ICH MOBILISIERE AUF KÖRPERLICHER & SEELISCHER EBENE UM WAHRHEIT ZU LEBEN. DAS ERZIELT WEGWEISENDE EFFEKTE IN GUTEM UMFELD.

WWW.UMA-HEALING.COM

Zusätzliche Infos

DAS GUTE LEBEN!

ÜBER SANFTE HÜGEL UND SONNENDURCHFLUTETE WEGE INMITTEN MALERISCHER MISCHWÄLDER. SO KOMMST DU AM HAARBERGHOF AN.

DIE FAMILIE MEDEROS SIEHT ES ALS IHRE AUFGABE, DIE KOSTBAREN NATURSCHÄTZE UNSERER ERDE BESTMÖGLICH ZU ERHALTEN UND IHR MAGISCHES REFUGIUM MIT GLEICHGESINNTEN ZU TEILEN.

DIE GROSSE LEIDENSCHAFT AM BIOBAUERNHOF GILT DEM ANBAU VON BIOLOGISCHEM GEMÜSE, UM DARAUSS KÖSTLICHE GERICHTE FÜR IHRE GÄSTE ZU ZAUBERN. ALLE PRODUKTE, DIE DEN WEG AUF UNSERE TELLER UND IN UNSERE GLÄSER FINDEN, SIND VON HÖCHSTER BIO-QUALITÄT. DAS ALLERMEISTE HIERVON STAMMT AUS IHRER EIGENEN LANDWIRTSCHAFT.

NÜTZLICHE ANREISE INFORMATIONEN

ÖFFENTLICHE ANREISE

ZUG von Graz / Wien nach Fürstenfeld oder Jennersdorf - Tickets: www.oebb.at

BUS von Wien nach Güssing, Stegersbach oder Heiligenkreuz www.richard.at/fahrplaene

Von diesen Ortschaften fahren 2 Mal täglich Postbusse bis Eltendorf/Zahling. Dort holen wir unsere Gäste gerne kostenlos ab. Falls keine passende Verbindung bis Eltendorf/Zahling vorhanden ist, können wir folgende Taxiunternehmen empfehlen:

Regionales Sammeltaxi: +43 3329/46800 Mo-Fr um 4€ pro Person; Sa-So ab 20€

ab Fürstenfeld: www.garber-reisen.at

ab Güssing; Heiligenkreuz, Jennersdorf: www.taxi-poten.at

Im Notfall holen auch wir unsere Gäste vom Bahnhof ab. Für die Abholung berechnen wir 25€.

Ich freue mich sehr auf Dich!

Wike Mandl



Das sagen Teilnehmer...

Marco, Healing Retreat Austria

Das „Rise-High-Healing“ Retreat am Haarberghof hat eigentlich 6 Sterne verdient!
Einen Stern für die Wahl dieses wunderschönen Ortes in traumhaft natürlicher Umgebung!
Einen Stern für die Beherbergung, Gastfreundlichkeit und die Bewirtung mit „Soul-Food-Deluxe“!
Einen Stern für das wirklich tolle und vor allem ausgewogene Programm, welches von früh am Morgen bis in den späten Abend hineinreichte!
Einen Stern für das einfühlsame und verständnisvolle Miteinander und die Möglichkeit „einfach selbst sein zu können“.
Einen Stern für das absolut kompetente Know-How in den vielen Bereichen wie z.B. Physiologie, TCM, Energie, Yoga, Atmung etc.
Einen Stern für die bemerkenswerte Nachwirkung im körperlichen, mentalen und emotionalen Bereich!
Man fühlt sich bewegter, frischer, besser, erholter!

Ramona, Healing Retreat Mallorca

Liebe Ulli. danke für deine besonders liebevolle & tiefgehende Art. Die Woche war für mich nourishing pur – und das Yoga war der Traum. Vor allem auch die Hintergründe und die Zusammenhänge, die du uns mitgegeben hast. Ich habe eine tiefere Verbindung zu meinem Körper erfahren und nehme sehr viel aus der Woche mit. Ein Healing-Retreat auf allen Ebenen.

Elisabeth, Healing Retreat Austria

Bei Ullis Yoga retreat am Haarberghof „high rise healing“ fühlte ich mich von Anfang an total wohl. Die liebe Begrüßung, der wunderschöne Hof, Garten, Blumen, Kräuter und Felder, unser „bamboo“ Zimmer, alles gleich magicDas Retreat war vom Rhythmus her gut geplant und ausbalanciert. Das energetisierende Hatha in der früh und das beruhigende Yin yoga am Abend waren liebevoll zusammen gestellt. Lange shavasana, wunderschöne Musikbegleitung und ullis wunderschöne Stimme beim Mantren singen begleiteten uns auf dem Weg durch die 4 Elemente. Beim Element begannen wir mit einer lichtmeditation und beendeten den Tag mit Blick auf den Sonnenuntergang und bei einem Lagerfeuer inkl.beeindruckendem sternenhimmelund schamanischem Trommeln. Ulli ging auf alle Teilnehmerinnen individuell ein, gab Alternativen im schwierigungsgrad der asanas und Hilfsmittel (Blöcke, pölster, Sessel...). Wir würden 2 mal täglich mit kulinarischen Köstlichkeiten des Haarberghof verwöhnt. Brunch von kraftbrühe bis frisch gepflückt reife paradeidern und am Abend diverse vegetarische Überraschungen mit essbaren Blüten verfeinert. Viel Zeit in der Natur, gekrönt von einem badeausflug nach königshof am Tag „Wasser“, gute Gespräche, ernsthafte, bereichernde und auch voller Leichtigkeit dennoch war auch genug Zeit und Platz, um sich zurück zu ziehen und für sich zu sein. Entspannung und zusichkommen pur, sehr empfehlenswert, in großer Dankbarkeit, namaste, Elisabeth

Conny, Healing Retreat Mallorca

Liebe Ulli, ich bedanke mich von Herzen für diese tolle Retreat Woche. Ich bin vollkommen wertfrei in diese Woche gegangen und durfte unglaublich viel loslassen. Es hat sich innerhalb dieser paar Tage soviel bei mir getan und dafür mich ich dir danken. Danke das du den Raum gehalten hast. Es war definitiv nicht mein letztes Retreat bei/mit dir. Much much Love, Conny

Uta, Healing Retreat Mallorca

Wir haben Ulli schon persönlich kennenlernen dürfen und mit Ihr zusammen Yoga praktiziert. Ulli verbreitet eine ganz liebevolle herzliche Stimmung, leitet sehr gut an, so dass nicht nur ich eine tolle Yogapraxis hatte, sondern auch mein Mann hat sich bei ihr sehr gut aufgehoben gefühlt hat. (eine absolute Ausnahme).
Die Begleitung durch dich, so nahbar... mittendrin und voll dabei. Die Yogaeinheiten... niemals anstrengend, immer so dass ich das Gefühl hatte erholt bzw. aktiviert, energetisiert aus der Stunde zu kommen. Zu Hause ist es eher ein Einbauen von schnellen Einheiten🏠
Ich mag auch die Düfte, Klänge, Musik in Deinen Stunden sehr..
Cosmicdance, der kurze Workshop, der Vollmonabend am Strand, alles sehr schöne Ideen!
Ich merke aber nach der Woche, dass mein Körper deutlich entspannter ist. Ich bin trotz der anstrengenden Arbeitswoche deutlich ausgeglichener. Die Schmerzen in Hüften und Rücken sind manchmal spürbar, aber nicht so anhaltend.
Und mich bringt wenig aus der Mitte.🧘🧘
Ich fühle mich geerdet.
Alles in Allem ★★★★★

Donnerstag bis Sonntag

28. AUGUST - 1. SEPTEMBER 2024
SÜDBURGENLAND - AUSTRIA

LIMITIERTE PLATZANZAHL

Reservier deinen Healing Platz
JETZT!

WWW.UMA-HEALING.COM
0043-650-8500936
UMA@UMA-HEALING.COM

Let's have a golden Summer Weekend

Retreat Adresse:

HAARBERGHOF
0043-676-8494 60100
0043-676-8494 60300
INFO@HAARBERGHOF.COM
WWW.HAARBERGHOF.COM
AM HAARBERG 19
7562 ELTENDORF

JOIN THE INSIDE - MOVE THE INSIGHT!