

HEALING RETREAT

*Soulfire*

06.- 09.08.2026

ELTENDORF/ Austria

HAARBERGHOF



Mitt  
F

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.

### **Lagerfeuer zum Lions Gate – 08.08.**

Ein magischer Abend unter dem Sternenhimmel

Am 8. August öffnet sich das kraftvolle Lions Gate Portal – ein kosmisches Fenster für Transformation, Klarheit und inneres Wachstum.

Wir feiern diesen besonderen Moment mit einem Lagerfeuer in Stille, Klang und Verbundenheit. Ein Raum für Loslassen, Wünsche, Gebete und Visionen.

Feuerzeremonie, Herzverbindung, Erdung – und der Blick nach oben in den weiten Himmel. Lass dich von der Energie dieses besonderen Tages durchströmen.

Tauche ein in das goldene Licht, das dich erinnert, wer du wirklich bist.

# PROGRAMM

## Donnerstag

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

## Freitag

KAFFEE, TEE, OBST  
8-9:30 UHR MORGEN MEDIZIN  
10 UHR BRUNCH  
FREETIME  
17-18:30 HEALING YOGA  
19H ABENDESSEN

## Samstag 8/8

KAFFEE, TEE, OBST  
8-9:30 UHR MORGEN MEDIZIN  
10 UHR BRUNCH  
FREETIME  
17-18:30 HEALING YOGA  
19H ABENDESSEN

LIONS GATE FEUER

## Sonntag

KAFFEE, TEE, OBST  
8-9:30 UHR MORGEN MEDIZIN & CLOSING CIRCLE  
10 UHR BRUNCH  
12H ABREISE

# Eine Gelegenheit zum Ruhen & Bewegen

DIESES BESONDERE WOCHENENDE IST EINE EINLADUNG AN HERZ, KÖRPER, GEIST UND SEELE – EIN HOLISTISCHES KONZEPT, DAS DICH AUF ALLEN EBENEN BERÜHRT. DEIN SEELENFEUER ERWECKT. IN EINEM 360-GRAD-ANSATZ KOMBINIEREN WIR ACHTSAME KÖRPERARBEIT MIT TIEFER INNERER EINKEHR. ES GEHT UM MEHR FREIHEIT, MEHR KLARHEIT – UND DARUM, DEIN VOLLES POTENZIAL ZU ENTFALTEN.

TÄGLICHE ATEM- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÖRDERN DEIN INNERES GLEICHGEWICHT UND HELFEN DIR, DEN GEIST ZU BERUHIGEN. BIOLOGISCH UND MIT LIEBE ZUBEREITETE MAHLZEITEN NÄHREN DICH VON INNEN. BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, MEDITATION, SOUND, SELBSTREFLEXION UND KREATIVE ENTFALTUNG BEGLEITEN DICH DURCH DIE TAGE.

ICH MÖCHTE DICH MIT NEUER ENERGIE UND INNEREM FRIEDEN ZURÜCK IN DEINEN ALLTAG FÜHREN – GENÄHRT VOM GOLDENEN LICHT DES SOMMERS, DAS DU BIS IN JEDE ZELLE BEWUSST AUFNIMMST.

ZEIT NUR FÜR DICH – IN RESPEKTVOLLEM AUSTAUSCH MIT DER ERDE UND DEM KOSMOS.

EIN BADESEE IST GANZ IN DER NÄHE, UND IDYLLISCHE WALDSPAZIERGÄNGE ODER WALKINGTOUREN STARTEN DIREKT VOR DER TÜR.

BESONDERES HIGHLIGHT: AM 8.8. FEIERN WIR DAS KRAFTVOLLE LIONSGATE-PORTAL MIT EINEM GEMEINSAMEN LAGERFEUER – EIN MAGISCHER ABEND, DER HERZ UND HIMMEL VERBINDET.

DIESES INTENSIVWOCHENENDE IST DEINE AUSZEIT ZUM AUFTANKEN – MIT ALLEN SINNEN. SPÜRE, WIE DU DICH VERBINDEST UND MIT NEUER KLARHEIT AUS DEINER MITTE HERAUS ENTSCHEIDUNGEN TRIFFST. DAMIT DU LEICHTER, FREIER UND BEWUSSTER WEITERGEHEN KANNST.

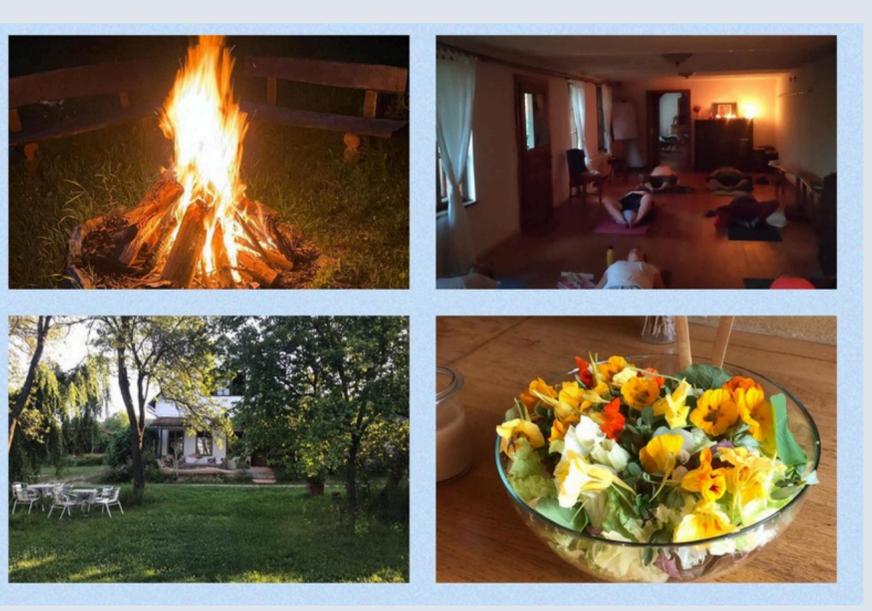
DER HAARBERGHOF – EIN ORT MIT HERZ.

EIN LIEBEVOLL GEFÜHRTES REFUGIUM, GEMÜTLICH, NATÜRLICH UND ROMANTISCH. EIN STILLER KRAFTORT FÜR HEILUNG, RÜCKZUG UND TIEFES LOSLASSEN. FÜR MICH PURE MEDIZIN DES FRIEDENS.



# Die Location







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!





# Ulrike Manhart

ICH BIN ZERTIFIZIERTE YOGALEHRERIN, HEILMASSEURIN UND AUSGEBILDET IN BIODYNAMISCHER CRANIO SACRAL THERAPIE UND VIELEN WEITEREN TECHNIKEN 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](http://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 DARAUS 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](http://www.oebb.at)

**BUS** von Wien nach Güssing, Stegersbach oder Heiligenkreuz [www.richard.at/fahrplaene](http://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](http://www.garber-reisen.at)

ab Güssing; Heiligenkreuz, Jennersdorf: [www.taxi-poten.at](http://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!*



# 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 Austria

Ulli durfte ich als sehr reflektiert kennenlernen. Sie sieht die Situationen aus mehreren Perspektiven deswegen schätze ich sehr ihre Räume, Begleitungen und Retreats.  
Das Root Down Healing Retreat wirkt noch Tage nach. Ich merke die Transformation und dass sich nun alles setzen darf. Danke für das grandiose Yoga, das auf so vielen Ebenen nährt und den Körper an seinen Ursprung erinnert.  
Alles war tippitoppi, die Location, die Verpflegung, die Gestaltung der Tage und die wunderbare Gruppe.  
Alles Liebe

## 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 magisch. Das 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 sternenhimmel und 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.  
Ich mag auch die Düfte, Klänge, Musik in Deinen Stunden sehr..  
Cosmicdance, der kurze Workshop, der Vollmonatabend 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

06. AUGUST -09. AUGUST 2026  
SÜDBURGENLAND - AUSTRIA

LIMITIERTE PLATZANZAHL

Reservier deinen Healing Platz  
**JETZT!**

Ich freue mich immer wieder aufs Neue meinen Wurzeln etwas zurückzugeben!

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

## 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!