

Die Klangvollen - Hüterinnen der Sinnlichkeit

Modul | 22.–24. Mai 2026 | Oberösterreich / Bad Hall

Tauche ein in ein nährendes Frühlingswochenende, das ganz im Zeichen weiblicher Selbstfürsorge, Körperbewusstsein und zyklischer Intelligenz steht. In geschütztem Rahmen widmen wir uns der Magie des weiblichen Körpers, der Sinnlichkeit und der elementaren Kraft, die in uns Frauen lebt.

Dieses Modul lädt dich ein, feinfühlig in deiner eigenen inneren Landschaft zu forschen – mit sanfter Bewegung, Naturverbindung, Berührungspunkten zur Kräuterkunde, achtsamer Selbstwahrnehmung und tiefem Austausch unter Frauen.

Die Klangvollen – Hüterinnen der Sinnlichkeit

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

Wie kann ich meinen Körper liebevoll bewohnen?

Wie klinge ich, wie atme ich, wie bewege ich mich, wenn ich mich sicher und verbunden fühle? Welche Pflanzen können meine Weiblichkeit liebevoll unterstützen?

Mit Hilfe von Klang, Stimme und Schwingung öffnen wir Erfahrungsräume, die Entspannung, Nervensystem und Sexualität gleichermaßen nähren dürfen.

Themenschwerpunkte dieses Wochenendes:

Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz

- Bedürfnisse wahrnehmen
- Grenzen setzen
- heilsame Rituale für den Alltag

Kräuter der Weiblichkeit

- Pflanzen zur hormonellen Balance
- Kräuter für Wohlbefinden und Zyklus

Sinnlichkeit, Lust und Kreativität

- sich selbst spüren und ausdrücken
- Scham entlasten, Freude erlauben
- sinnliche Naturzugänge und kreatives Gestalten

Sexualität und Zyklusintelligenz

- Zyklusphasen verstehen und nutzen
- Lust als Lebensenergie
- Verbindung zu Yoni, Herz und Körperrhythmen

Beckenboden und weibliche Anatomie

- anatomisches Wissen ohne Tabus
- Wahrnehmung, Aktivierung und Entspannung
- Zusammenhänge zwischen Beckenboden, Stimme und Nervensystem

Klang und Embodiment

- Stimme, Klangschalen, Gesang
 - Klang als Zugang zu Körper und Emotion
 - Räume für Entspannung, Erdung und innere Stille
-

Dieses Wochenende ist eine Einladung, den eigenen Körper zu bewohnen, die innere Stimme ernst zu nehmen, Scham in Stärke zu verwandeln und Sinnlichkeit als lebendige Ressource neu zu entdecken.

Weil Weiblichkeit weit mehr ist als Rollen und Erwartungen – sie ist Rhythmus, Körperweisheit, Kreativität, Lust, Sanftheit und Wildheit zugleich.

Preis & Buchung

Frühbucherpreis bis 1. April 2026: 150 € p.P.
Sisterbonus: 200 € (bis 1. April) für zwei Frauen

Danach 220€ p.Person

Enthalten: gesamtes Wochenendprogramm
(Verpflegung & Unterkunft 85€ pro Nacht pro Person, spezial Preis nur für unsere Teilnehmerinnen unserer Veranstaltungen im Eurothermenhotel in Bad Hall, separat buchbar mit unserem Kennwort: WILD NAYA_MAI Retreat).

Die vorgesehenen Zimmerkategorien sind:

<i>Doppelzimmer Classic</i>	<i>€ 85,00 pro Person und Nacht</i>
<i>Einzelzimmer Classic</i>	<i>€ 105,00 pro Nacht</i>
<i>Doppelzimmer Superior</i>	<i>€ 96,50 pro Person und Nacht</i>
<i>Doppelzimmer Superior AB</i>	<i>€ 125,00 pro Nacht</i>

Was dazukommt ist die Ortstaxe von € 2,40 pro Person und Nacht ab dem 16 Lebensjahr.

Optional FÜR Familien::

<i>Junior Suite Superior</i>	<i>€ 103,50 pro Person und Nacht</i>
------------------------------	--------------------------------------

Kinderpreise:

Grundvoraussetzung sind 2 Vollzahler im Zimmer, also gültig ab 3. Person im Zimmer

<i>0-2 Jahre</i>	<i>kostenfrei</i>
<i>3-5 Jahre</i>	<i>€ 24,00 pro Kind und Nacht</i>
<i>6-9 Jahre</i>	<i>€ 40,00 pro Kind und Nacht</i>
<i>10-14 Jahre</i>	<i>€ 50,00 pro Kind und Nacht</i>
<i>15-17 Jahre</i>	<i>€ 71,00 pro Kind und Nacht</i>

Mit dabei sind:

- **Daniela Marés**

Physiotherapeutin | Beckenboden & Sexualität | Frauengesundheit | Nervensystem

- **Johanna Wakonig**

Musikerin & Soundhealing
Gesang | Klang & Rhythmus
Göttinnen Mythologie

- **Bernadette Schwarz**

Gründerin von WILD NAYA YOGA
Wildnistrainerin & Naturmentorin für Frauen

- **Sibylle Schöppel**

Kinderyogaexpertin / Yogalehrerin/ Mädchenkreisleiterin / Resilienztrainerin

Modulinhalte

*ALS IDEE WIE EIN MODUL AUSSEHEN KANN:

- **Freitag:**

- 15:00 - 16:00 Uhr: Ankommen
- 16:00 - 18:30 Uhr: Räucher-Ritual & WILD NAYA Yoga Praxis mit Bernadette
- 18:30 - 20:00 Uhr: Abendessen
- 20:00 - 22:00 Uhr: Heilsamer Frauenkreis mit allen Referentinnen

- **Samstag:**

- 08:00 - 10:00 Uhr: Daniela – zyklische sinnliche Yoga Praxis
- 10:00 - 11:15 Uhr: Brunch
- 11:15 - 12:45 Uhr: Yoga Nidra mit Bernadette
- 13:00 - 15:00 Uhr: Daniela Theorie
- 15:30 - 17:30 Uhr: Sauna, Schwimmen, Freizeit
- 18:00 - 19:30 Uhr: Abendessen
- 19:30 - 21:00 Uhr: Singkreis mit Johanna Wakonig

- **Sonntag:**

- 08:00 – 10:00 Uhr: Sibylle Yoga für das innere Mädchen & die Sinnlichkeit
- 10:00 - 11:30 Uhr: Brunch
- 11:30 - 13:30 Uhr: Embodiment Praxis & Klangreise
- 13:30 - 14:30 Uhr: Kaffee/Kuchen Pause
- 14:30 – 15:30 Uhr: Abschlusskreis