

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose (Padmasana) on a large, round, woven straw mat. They are wearing light-colored, possibly white, pants. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a light-colored, textured wall, and the floor appears to be made of wooden planks. The overall atmosphere is calm and serene.

DIE SPRACHE DER SEELE

VERBINDUNG

Ein Wochenende zurück zu dir

Retreat für innere Klarheit, Selbstwahrnehmung & Verbindung

23. - 25. Oktober 2026

Bekemühle · Brandenburg

EIN RETREAT MIT TIEFE

Für alle, die kein klassisches Standard-Retreat möchten, sondern eine besondere Erfahrung auf mehreren Ebenen erleben wollen.

Meditation · Atem · Bewegung · Klang · Natur · Selbstreflexion · gemeinsames Sein

Warum dieses Retreat?

Unser Alltag fordert viel von uns. Wir denken voraus, treffen Entscheidungen, übernehmen Verantwortung und sind häufig mehr im Funktionieren als im wirklichen Spüren. Dabei wird oft leiser, was uns innerlich orientiert: die Verbindung zu uns selbst.

VERBINDUNG ist ein Retreat für Frauen und Männer, die keine gewöhnliche Auszeit suchen, sondern ein Wochenende mit Tiefe - klar, menschlich, professionell begleitet und auf mehreren Ebenen spürbar.

An diesem Wochenende richtest du deine Aufmerksamkeit Schritt für Schritt wieder nach innen: vom Körper über Gefühle und innere Kraft bis hin zu Herz, Ausdruck, Intuition und Bewusstsein. Die sieben Chakren bilden dabei einen sanften roten Faden – nicht als dogmatisches Konzept, sondern als verständliche Orientierung für unterschiedliche Ebenen unseres Erlebens.

Meditation, Atem, Bewegung, Klang, Natur, Selbstreflexion und gemeinsames Sein begleiten dich auf diesem Weg – ruhig, einladend und gleichzeitig klar strukturiert.

WAS DICH ERWARTET

- geführte Meditationen & Tiefenentspannung
- Atem-, Körper- und Selbstwahrnehmung
- Morning Flow mit Musik, Atem und Bewegung
- Selbstreflexion & Arbeit mit inneren Mustern
- Herzmeditation, Stimme, Ausdruck & Klang
- Kakaozeremonie, Sauna-Ritual & gemeinsamer Ausklang
- Natur, Rückzug, gemeinsames Kochen & bewusste Mahlzeiten
- Regressionsreise und Meditation zur Begegnung mit deinem höheren Selbst

Für wen ist VERBINDUNG?

- wenn du viel funktionierst und dir wieder mehr Ruhe, Klarheit und Raum für dich wünschst
- wenn du häufig im Kopf bist und wieder stärker ins Spüren kommen möchtest
- wenn du deine Bedürfnisse, Grenzen und Entscheidungen klarer wahrnehmen willst
- wenn du in einer Phase von Veränderung, Neuorientierung oder innerer Klärung bist
- wenn du echte Tiefe suchst – ohne dass es zu abgehoben oder zu spirituell wirkt

Du brauchst keine Vorerfahrung mit Meditation. Du darfst einfach kommen, wie du bist.

DER ORT · BEKEMÜHLE

Mitten in der Natur der Prignitz liegt die Bekemühle – umgeben von Weite, Wiesen und alten Bäumen. Dieser Ort schafft genau den Rahmen, den dieses Wochenende braucht: Ruhe, Rückzug, Weichheit und gleichzeitig genug Raum für Begegnung, Meditation und gemeinsames Sein.

Auch die Mahlzeiten sind Teil des Retreats. Wir bereiten gemeinsam leichte vegetarische und vegane Speisen zu – bewusst, verbindend und alltagstauglich. Nicht als Aufgabe, sondern als natürliche Form von Gemeinschaft.

DAS NIMMST DU MIT

- mehr innere Klarheit darüber, was dir wirklich wichtig ist
- ein feineres Gespür für deine Bedürfnisse und Grenzen
- mehr Verständnis für wiederkehrende Muster und Rollen
- einen bewussteren Zugang zu deinen Gefühlen und deiner Intuition
- konkrete Impulse und kleine Praktiken für deinen Alltag

FREITAG

Ankommen & Erden

Verbindung mit deinem Körper

16:00-17:00 Uhr ANREISE & ANKOMMEN

Zimmer beziehen, den Ort kennenlernen und in Ruhe aus dem Alltag ankommen.

17:30-18:30 Uhr WILLKOMMENSKREIS & ERDUNG

Kennenlernen, Körperwahrnehmung, Atem und eine sanfte Erdungsmeditation helfen dir, vom Kopf wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

18:30-19:30 Uhr GEMEINSAM KOCHEN & ABENDESSEN

Leichte vegetarische und vegane Küche – frisch, bewusst und in Gemeinschaft zubereitet.

20:00-21:15 Uhr KAKAOZEREMONIE - VERBINDUNG & INTENTION

In einem ruhigen, achtsamen Rahmen trinken wir gemeinsam Kakao. Mit Musik, Klang und sanften Impulsen richten wir den Blick nach innen: Was möchte ich für diese Tage loslassen? Was darf Raum bekommen? Und womit möchte ich mich wieder stärker verbinden?

21:15-22:00 Uhr RUHE & FREIER AUSKLANG

Der Abend darf ruhig ausklingen – mit Zeit für dich, für Stille oder ein sanftes Gespräch.

Hinweis: Programm und Zeiten können sich je nach Gruppe, Wetter oder Bedürfnissen vor Ort leicht anpassen.

SAMSTAG

Spüren & Verbinden

Gefühle · Kraft · Herz · Ausdruck

07:30-08:00 Uhr ATEM & BEWEGUNG – ENERGIE BOOST

Ein aktivierender Start mit bewusster Atmung, freier Bewegung und Körperwahrnehmung – wach werden, Energie spüren und lebendig in den Tag starten.

09:00-10:00 Uhr GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

Bewusst ankommen, nähren und gemeinsam in den Tag starten.

11:00-12:00 Uhr WER BIN ICH? – SELBSTBILD, EGO & INNERE MUSTER

Geführte Meditation und Selbstreflexion zu Rollen, Erwartungen, Grenzen und wiederkehrenden Denk- und Verhaltensmustern.

12:30-14:00 Uhr GEMEINSAM KOCHEN & MITTAGESSEN

Leichte vegetarische und vegane Küche – gemeinsames Zubereiten, Essen und bewusstes Miteinander.

14:00-15:30 Uhr ZEIT FÜR DICH & NATUR

Rückzug, Spaziergang, Ruhe und Integration – du entscheidest, was dir gerade guttut.

15:30-16:30 Uhr HERZRAUM – BEGEGNUNG MIT DIR SELBST

Eine geführte Herzmeditation zu Gefühlen, Selbstannahme und Mitgefühl. Was braucht gerade Raum? Was möchte gesehen werden?

17:00-18:00 Uhr GEMEINSAM KOCHEN & ABENDESSEN

Ein gemeinsamer, bewusster Übergang in den Abend.

18:30-21:30 Uhr ABENDPROGRAMM – AUSDRUCK, WÄRME & VERBINDUNG

Stimme, Ausdruck und Präsenz gehen fließend über in das Sauna-Ritual mit Wärme, Aromatherapie und Stille. Anschließend lassen wir den Abend gemeinsam mit Musik, Gesprächen und einem entspannten Miteinander ausklingen.

Hinweis: Programm und Zeiten können sich je nach Gruppe, Wetter oder Bedürfnissen vor Ort leicht anpassen.

SONNTAG

Nach innen hören

Intuition · Wahrnehmung · Bewusstsein

08:00-08:15 Uhr ATEM & BEWEGUNG - VOLLER ENERGIE IN DEN TAG

Mit bewusster Atmung und sanfter, aktivierender Bewegung bringen wir den Körper in Schwung und starten klar und wach in den letzten Retreat-Tag.

08:30-09:30 Uhr GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

Ein ruhiger, bewusster Morgen und ein sanfter Einstieg in den letzten Tag.

09:30-11:30 Uhr TIEFENMEDITATION & REGRESSIONSREISE - ZURÜCK ZU DIR

In einer zusammenhängenden tiefen Reise verbinden wir Tiefenentspannung, Regression, innere Bilder und intuitive Wahrnehmung. Im zweiten Teil führt dich die Meditation weiter zu deiner inneren Weisheit und symbolisch zur Begegnung mit deinem höheren Selbst.

11:30-12:00 Uhr ABSCHLUSSKREIS - INTEGRATION & VERANKERUNG

Wir bringen die Erfahrungen des Wochenendes zusammen, geben persönlichen Erkenntnissen Raum und nehmen bewusst mit, was dich im Alltag weiter begleiten darf.

12:00 Uhr ABREISE

Mit mehr Klarheit, Ruhe und Verbindung zurück in deinen Alltag.

Hinweis: Programm und Zeiten können sich je nach Gruppe, Wetter oder Bedürfnissen vor Ort leicht anpassen.

DETAILS

Investition & Inklusivleistungen

Im Preis enthalten sind das vollständige Retreat-Programm, zwei Übernachtungen, vegetarische/vegane Verpflegung, Tee, Wasser und Snacks sowie alle gemeinsamen Einheiten und Materialien.

MEHRBETTZIMMER MIT BADEZIMMER

550 €

inkl. Retreat, Übernachtung &
Verpflegung · maximal 3
Personen

DOPPELZIMMER MIT BADEZIMMER

590 €

inkl. Retreat, Übernachtung &
Verpflegung · maximal 2
Personen

EINZELZIMMER MIT BADEZIMMER

690 €

inkl. Retreat, Übernachtung &
Verpflegung

WAS INKLUDIERT IST

- 2 Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie
- das Retreat-Programm von Freitag bis Sonntag
- alle Meditationen, Impulse und begleiteten Einheiten
- Kakaozeremonie, Sauna-Ritual, Klang- und Atemarbeit
- vegetarische & vegane Verpflegung, Tee, Wasser und kleine Snacks
- Nutzung der Retreat- und Gemeinschaftsbereiche

Stimmen aus bisherigen Retreats

„Ich habe in diesem Bereich schon vieles ausprobiert und war deshalb anfangs eher vorsichtig. Aber Kristina hat mich wirklich tief beeindruckt. Sie besitzt ein unfassbares Einfühlungsvermögen und schafft es, Blockaden, innere Hürden und gleichzeitig auch die eigenen Stärken mit einer Klarheit und Wärme aufzuzeigen, die mich sehr berührt hat. Man fühlt sich von der ersten Minute an gesehen, verstanden und wertgeschätzt. Besonders das Retreat mit ihr war eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Es war voller wertvoller Erkenntnisse, inspirierender Momente und einer ganz besonderen Energie. Ich habe so viel für mich mitgenommen und freue mich jetzt schon riesig auf das nächste Retreat. Danke, liebe Kristina, für deine besondere Art, Menschen zu begleiten und ihnen das Gefühl zu geben, genau richtig zu sein. Ich bin sehr dankbar, dass sich unsere Wege gekreuzt haben, und freue mich schon jetzt auf alles, was noch kommen darf.“

Stimmen aus bisherigen Retreats

„Ich durfte mit Kristina eine ganz besondere Erfahrung machen, die mich tief berührt hat. Ihr Channeling hat mich auf eine wunderschöne Reise mitgenommen, die sich gleichzeitig leicht und unglaublich tiefgehend angefühlt hat. Mit ihrer offenen, liebevollen und einfühlsamen Art schafft sie einen Raum, in dem man sich sofort sicher und getragen fühlt. Kristina begegnet einem mit so viel Vertrauen und Herz, dass es leichtfällt, sich zu öffnen und auch neue Wege zuzulassen. Gerade bei persönlichen Lebensthemen, familiären Situationen und tiefen Gefühlen habe ich mich unglaublich gut begleitet gefühlt. Sie hat die besondere Gabe, Dinge sanft sichtbar zu machen, Zusammenhänge zu erkennen und dabei zu helfen, innere Blockaden zu lösen. Zusätzlich war ich auf einem Wochenend-Retreat bei ihr und es war einfach magisch. Dieser Raum, den sie hält, ist etwas ganz Besonderes. Ich konnte so viel für mich mitnehmen, alte Muster besser verstehen, neue Perspektiven gewinnen und mich auf einer ganz neuen Ebene spüren. Ich bin von Herzen dankbar für diese Erfahrungen und kann Kristina jedem empfehlen, der sich selbst näherkommen, emotionale Themen heilsam betrachten und in einer liebevollen, achtsamen Atmosphäre wachsen möchte. Ich bin so dankbar, dich kennengelernt zu haben.“

„Ich habe an Kristinas erstem Frauenretreat in Deutschland teilnehmen dürfen und es hat meine Erwartungen völlig übertroffen. Kristina hat mit ihrer herzenerwärmenden Art den Ort und das Geschehen zu etwas ganz Besonderem gemacht! Ihre Stimme in den Meditationen haben mich mehr als abgeholt und ich konnte mich öffnen und ich wurde gehalten, sofern es nötig war. Jede konnte so sein, wie sie ist, ohne Verurteilung oder Scham. Die Gruppe hat eine beeindruckende Dynamik angenommen, die jeglichen Raum geöffnet hat. Ich würde das Retreat immer wieder buchen und auch jeder Frau weiterempfehlen, die sich selbst wieder begegnen möchte in einer vertrauensvollen und liebevoll gestalteten Umgebung. Vielen Dank für diese herzöffnende Erfahrung!“

Stimmen aus bisherigen Retreats

„Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie besonders dieses Wochenende für mich war. Dieses spirituelle Retreat hat mich so tief berührt und mir so viel Positives geschenkt. Ich fühle mich leicht, als würde ich ein Stück dieser Magie noch immer in mir tragen. Vor allem Kristina hat dieses Erlebnis für mich so einzigartig gemacht. Es heißt ja, dass Engel manchmal in Menschengestalt zu uns kommen... und genau so hat es sich mit ihr angefühlt. Ihre Liebe, ihre Wärme und ihre Präsenz waren jederzeit spürbar und haben mein Herz auf eine ganz besondere Weise berührt. Ich bin dir von Herzen dankbar für diese wundervolle Zeit. Ich nehme so viel Liebe, Kraft und Licht mit. Danke für die tolle Erfahrung und danke an die tollen Frauen, die mit teilgenommen haben.“

„Ich danke dir liebe Kristina für das tolle, emotionale, magische Wochenende. Es ist jetzt eine Woche seitdem vergangen und ich spüre von Tag eins schon eine Veränderung. 10000% empfehlenswert. Du bist so eine tolle - und Heilende Seele. Ich kann euch Kristina nur empfehlen. Sie hat mir sehr geholfen und das war nicht das letzte mal.“

„Ich war auf Kristinas Retreat und es war wirklich magisch. Obwohl ich kaum jemanden kannte, hat Kristina es geschafft, so einen liebevollen und sicheren Raum zu schaffen. Manche waren danach wie ausgewechselt, so offen und zufrieden, und auch ich bin in einer so hohen Schwingung nach Hause gegangen, wie noch nie. Kristina hat sich für die Gruppe und sogar für einzelne wahnsinnig viel Zeit und Energie genommen, ihre Fähigkeit, Raum für andere zu halten, ist beeindruckend. Besonders Energiearbeit ist absolut ihre Stärke und mit ihr konnte ich ganz unterbewusste Blockaden lösen, die schon lange auf meinen Schultern lasten, aber die ich nie benennen konnte. Es war wundervoll, jederzeit würde ich wieder ein Retreat mit Kristina machen oder 1:1 mit ihr arbeiten!“

EINDRÜCKE

Atmosphäre & Ort



ANMELDUNG & KONTAKT

Kristina Gregor · Die Sprache der Seele

www.diesprachederseele.de · k.gregor@diesprachederseele.de · 0178 41 00009

Veranstaltungsort: Bekemühle · Kolreper Damm 14, 16866 Dannenwalde, Brandenburg