

# RETREAT

„Sternenkorb & dreimal 7 Pfeile“;  
Praxis mit drei Aufmerksamkeiten  
und einer Nachtzeremonie.

## Für Frauen, die den Berg lieben

Mit einer Ältesten am  
**Medizinweg**, die mehrjährige Erfahrung  
mit weiblicher Mystik, Meditation, Yoga,  
Zeremonien und Wahrnehmung einbringt

**Claudia Nitschke**



15.08.2026 – 18.08.2026

14:00-14:00; auf der  
**Holln-Alm, Preber, Lungau**  
**Maximal 6 Teilnehmerinnen**

### Herzlich willkommen beim 3x7 Pfeile-Retreat auf der Alm!

... vor allem ist es eine besondere Zeit für  
DICH, ein Fokus auf Glück & Stille.

#### WORUM GEHT ES BEIM RETREAT?



**Claudia mit Sternenkorb:** „Der Sternenkorb  
sammelt unsere Aufmerksamkeit im  
Schossraum, organisiert sie, hilft uns damit  
zu atmen und einen Pfeil der  
Aufmerksamkeit zu wählen“.

Du bist eingeladen, das Einheitsgefühl  
mit deinem Denken, Fühlen und Handeln  
einzutauchen und die Kunst des Wählens  
zu erforschen. Du lernst dabei  
metaphysische und energetische  
Vorgänge im Schossraum zu erfassen und  
die Verbundenheit in bestimmte  
Aufmerksamkeiten zu legen, die wir  
dreimal sieben Pfeile nennen. **Das  
ermöglicht dir deine Empfänglichkeit,  
Achtsamkeit und Kreativitätsstrategie zu  
kultivieren.** Es erwarten dich, eine  
ausgedehnte Auszeit am Berg,  
Vertiefung, in der Meditation, bei der  
Kontemplation am Feuer und beim  
Gehen und Lauschen, in die kraftvolle  
Natur des Berges, sowie eine begleitete  
Nachterfahrung, in der du dein  
Bewusstseins-Licht erleben kannst. Im  
Retreat schaffen wir Boden für Glück und  
konzentrieren uns auf die Wiege des  
Lebens und unseren Fokus auf die Natur.  
Du bekommst eine Initiation in die  
Kultivierung deiner Urverbindung und  
deine Aufmerksamkeitssteuerung.



## WIE WIRD ES SEIN?

die wunderschöne **Holln-Alm** auf 1670 Meter, unterhalb der Grazer Hütte am Preber, lädt uns mit Blick in die Weite, Sonnenuntergängen, Feuerstelle und alten Bäumen ein, in die Stille einzutauchen. Es werden bis zu 8 Menschen Zuflucht in der schönen Alm finden. Wir bleiben also eine kleine, feine Gruppe mit Raum für individuelle Herangehensweisen. Die Alm ist der geschützte Raum, um ungestört von der Alltags-Welt zu sein. Wir beginnen damit, jeweils die geeignete Motivation für den Retreat festzulegen. Die Form deiner persönlichen Praxis ergibt sich daraus und ändert sich damit. Es wird auf jeden Fall täglich 2-3 Sessions, wie Yoga, Meditationen, Yantra Yoga, Pranayama und Satsang mit den Pfeilen der Aufmerksamkeit mit einer Nachtzeremonie für den Schossraum geben, an denen du dich orientieren kannst. Du bist ebenso eingeladen deine Kontemplation mit der Natur Zeit in Begleitung, zu gestalten. Zur Unterstützung der Vertiefung gehen wir an kraftvolle Orte mit alten Bäumen, starken Quellen, sitzen am Feuer unter Sternen und streuen Bilder. Es ist zu empfehlen, dafür ein digitales Fasten einzulegen und sich für den einfachen Alltag am Berg zu öffnen. Wir sind Schülerinnen der Natur, um in Einklang mit dem Harmoniebestreben unseres Herzens zu kommen. Das löst Fixierungen und ermöglicht Gegensätze in wache Entspannung und in eine lebenswerte Vision für mehrere Generationen zu heben. Am besten bereiten wir dein Anliegen in einem Chat vor.

## Worauf darfst du dich freuen?

1. Die sieben Pfeile der Aufmerksamkeit kennenzulernen und zu erforschen
2. Den inneren Seins-Raum auszuloten und mit der Kraft der Erneuerung zu beheimaten
3. Innenschau mit dem Sternenkorb zu genießen und Potentiale zu erfassen
4. Den Mind mit Humor zu beobachten, um Gewohnheiten zu entmachten, mentale Zustände und emotionalen Aufruhr mit Spielraum zu begegnen

## Welche Verpflegung wird es geben?

Morgens gibt es jeweils **ayurvedisches Frühstück** (glutenfrei, vegan; Kompott mit Storz/Hirse, Buchweizen/ Hafer, wärmende Gewürze), Kaffee und Tee (Kräuter, grün).

Mittags steht kaltes **Fingerfood und Salat** bereit

Abends gibt es **ayurvedisches, oder warmes Essen** (glutenfrei, vegan bis vegetarisch, wie etwa, Daal, Eintopf, Gemüse, Pilze,)

Lebensmittel werden in der Speis gelagert und im Brunnen gekühlt. Quellwasser gibt es beim Haus.

**Es brennt ein Lagerfeuer am Abend**, welches zum Teilen, oder Schweigen einlädt. Der Brunnen versorgt uns mit Quellwasser, der Sitzplatz vor der Hütte mit Weitblick.

Deine Balance wird mit geführten Meditationen, Naturzeremonien, Schweigezeiten, ausgewogener Kost und täglichen Körper-atem-Visualisierungs-Übungen gefördert.



# RETREAT

Wir fokussieren auf verschiedene Aufmerksamkeiten. Was bewirken sie in unserem gefühlten Raum? Wie können wir sie achtsam einsetzen, um zu kreieren, oder etwas zu verändern?

## ABLAUF

Wir starten mit einem Motivationsgespräch. Es ist mir wichtig, deine persönliche Ausrichtung, zu kennen und dich, bestmöglich zu unterstützen, deine persönliche Praxis zu verfeinern.

Unsere Gemeinschaft auf der Alm wird dich mit Zuhören und Teilkreisen bekräftigen. Es gibt jeweils morgens und abends Yoga und Meditation. Untertags werden unterschiedliche Unterweisungen und energetische Übungen an Kraftorten angeboten. Mindestens einmal findet ein persönliches Gespräch zur Unterstützung deiner persönlichen Praxis statt. Das Angebot umfasst jeweils 5 Stunden Praxis pro Tag und 2h am Ankommens- und Abfahrtstag. Du kannst selbst wählen, in welchem Ausmaß du teilnimmst, oder dich in die Natur deines Wesens versenkst. Nutze die Stille, die dich erfasst, sobald der letzte Gedanke in den Korb gefallen ist!

## KLEIDUNG & Equipment

- Outdoor, Bergschuhe, warme Jacken, Poncho, Yogakleidung,
- Meditationspolster, Matte, Meditationskissen, Yogamatte, Kerze
- Sternenkorb (wer hat, es werden Alternativen angeboten)
  - Stirnlampe, Wasserflasche, Sitzunterlage, Notizheft
  - Badesachen, Handtuch, Taschenmesser, Acrylfarben



## PREIS

**Kurskosten: Euro 760,-/ ohne UST inkl. Almkosten**

**Early Bird 720,- Bei Anmeldung bis 01.05.2026;** Übernachtung & Verpflegung sind inkludiert. Maximal 6 TeilnehmerInnen. Eine Person kann als Köchin mitfahren und damit den Kursbeitrag begleichen.

**Teilnahmebedingungen:** Solltest Du nach deiner Anmeldung unerwartet verhindert sein, *so fällt eine Stornogebühr in Höhe von 50,00 € an. Solltest du ab 31.05.2026 absagen, fallen 200,- Stornogebühr an. Die physische Teilnehmer Anzahl ist auf 6 Menschen begrenzt. Bitte bedenke dein Comitment. Falls du einen Ersatzteilnehmerin bringst, ist dein Energieausgleich damit beglichen. Bei krankheitsbedingter Absage kannst du einen Ersatztermin mit ähnlichem Angebot, oder Einzelsitzungen nutzen.*

## BUCHUNG KONTAKT

Email: [phoenixweg@gmx.net](mailto:phoenixweg@gmx.net); Telefon +436766552390

## LEITUNG

**Mag. C. Nitschke**, Autorin, zertifizierte LuJong Lehrerin & Meditationsleiterin, Lehrerin und Seminarleiterin seit 20 Jahren steht dir während des Retreats liebevoll und klar zur Seite. Sie wird dich mit Aufmerksamkeit und tiefer Sicht begleiten, um dir eine besondere Zeit zu ermöglichen. Sie ist ebenso Medizinfrau, Dipl. Lebensberaterin & Energetikerin, leitet Frauenkreise mit dem Sternenkorb, Retreats, Visionstänze, Schwitzhütten und gibt Teachings zu Alchemie, Metaphysik und Einzelbegleitung in DACH.

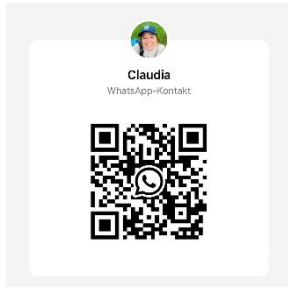
## UNTERKUNFT

Selbstversorger-Alm, Hollnalm, 1670m, am Weg zum Preber, Richtung Grazer Hütte, Lungau

**Ich freue mich auf unsere Auszeit im kleinen Kreis!**

Eure **Claudia**, *Mondlicht tanzt im Lichtermeer*

  [phoenixweg](https://www.instagram.com/phoenixweg)



# 2026 | ANMELDUNG bei phoenixweg.at | Salzburg



Hiermit melde ich mich verbindlich und eigenverantwortlich an, für

## ALMRETREAT 2026, im Lungau

NAME/VORNAME:

E-MAIL/TELEFON:

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

Bitte einen Chat-Termin-Vorschlag zusenden!

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen.

Den Kursbeitrag überweise ich bis 31.03.2026 auf an IBAN:

AT821509000135101046, BIC: OBKLAT2L, oder bringe ihn zum ersten Termin mit!