

MYlates Retreat I

Mystik und Pilates

MYlates Retreat I 20.–23. August 2026

Christliche MYSTIK trifft auf Pilates in naturnaher Umgebung (begrenzt für 12 TN)

Erstmalig bieten wir das **MYlates Retreat I** an – eine ganzheitliche Bewusstseinsübung, die Herz, Seele, Geist und Körper in ihrer personalen Einheit anspricht.

In vier Tagen widmen wir uns im idyllisch gelegenen Tannenhof Mölln intensiv der ersten Grundlage von MYlates, der **Atmung**.

Wir verbinden das Wissen der Mystik um die Miteinbeziehung des Atemflusses in die innerliche Betrachtung göttlicher Gegenwart mit dem wichtigsten Pilates Prinzip und seinen verschiedenen Ausführungen.

Als „*nefesch*“, als Wesen, das durch Gottes Atem lebendig wird, erspüren wir mit all unseren Sinnen diese Lebendigkeit, sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung. Dabei erleben wir durch die Tiefensensibilität in den Pilates Übungen und die Introspektion christlicher Mystiker:innen ein größeres Bewusstsein unseres Selbst.

Anmeldung bei: Dipl.-Theol. und zertifizierter Pilatetrainerin Maria Braatz, Tel.0176 62999518, E-Mail mylates@directbox.com, p.P.: 374–389 €

Vorkenntnisse sind toll, aber nicht notwendig – weder in Pilates noch in der Mystik. Erbeten wird Interesse an geistiger und körperlicher Bewegung, die Freude kommt von selbst!

Highlights

- Verschiedene Pilates und Mystik Einheiten (Details im Programm)
- 3 Nächte inklusive Vollpension: Frühstück, Mittag- und Abendessen
- nah an Wald und Badesee
- Einführung in das Herzensgebet
- Sportmatte mitbringen, Foam roller wird gestellt!

Gefördert durch:



