

Chiene Huus
by Kientalerhof

Rauhnächte & Jahresübergang

zuFRIEDENheit im einfach SEIN
27. Dezember 2026 bis 01. Januar 2027

Sanfter Übergang – Yoga & Klang über Silvester
27. Dezember 2026 bis 01. Januar 2027

Rauhnacht Special
27. Dezember 2026 bis 02. Januar 2027

Auszeit. Achtsamkeit. Erholung.

www.chienehuus.ch

zuFRIEDENheit im einfach SEIN

27. Dezember 2026 bis 01. Januar 2027

Programm

7:00–9:00 Uhr
achtsame Morgeneinstimmung
mit geführter Meditation, Bewegung und Wahrnehmungspraxis

Wir steigen jeden Morgen thematisch in den Tag der jeweiligen Rauhnacht ein. So kannst du dich bewusst mit ihrer Kraft verbinden und diese nährende Ausrichtung durch den ganzen Tag tragen.
Die Morgenpraxis beinhaltet unter anderem verschiedene geführte Meditationen, Chi Gong, authentisches, bewusstes Bewegen und Verbinden mit Körper, Geist und Seele.
Die Morgenrituale sind für Menschen mit viel, wenig oder keiner Vorerfahrung geeignet.

Tagsüber kannst du dir eine Ganzkörperölmassage gönnen. Sie bringt zum einen dein Gi (Lebensenergie) ins Fliessen, löst körperliche und energetische Blockaden und dient der Entspannung auf tiefer Ebene.

09:30-11:30 Uhr
Reichhaltiger Brunch

14:00 - 15:00 Uhr
Suppe

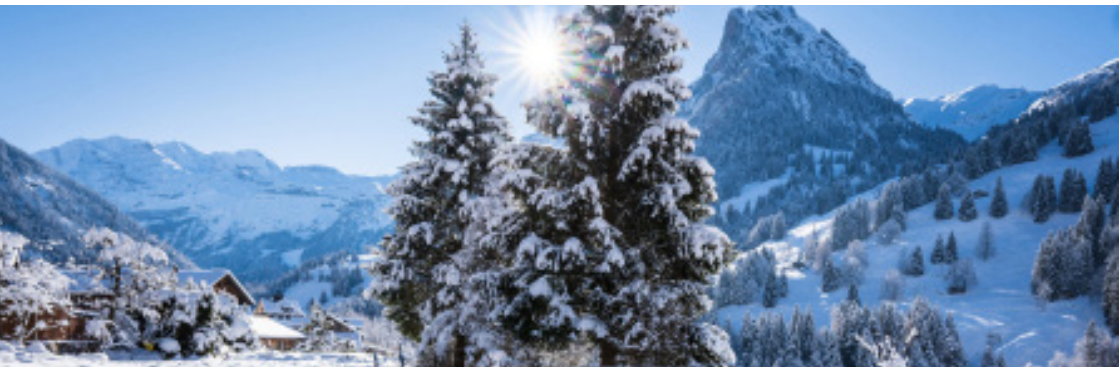
15:00-18:00 Uhr
Klangvoll SEIN – Musik als Reise nach innen

Wir widmen uns den inneren und äusseren Klängen, Geräuschen und Schwingungen. Musik erleben im Innen, wie im Aussen. Eigenes Klingen oder einfach entspannt mitschwingen. Dein Körperinstrument sowie die vorhandenen oder selbst mitgebrachten Musikinstrumente dürfen aus dem Moment heraus vibrieren. Die Musik und die Körperreisen helfen uns dabei unsere Kernthemen zu beleuchten.

Lass dich von deinem schlummernden Potential überraschen. Spielerisch, freudvoll und entspannt klingen. Vom Laien, Hobbykünstler bis Musiker erforschen wir die Räume der Musik. Alles darf, nichts muss.

18:00-20:00 Uhr
Abendessen mit Buffet

20:00-22:00 Uhr
Sauna, Ausklingen des Tages und Möglichkeit an verschieden Abendprogrammen teilzunehmen



Die Weisheit der Rauhnächte mit allen Sinnen erfahren
Im Rhythmus von Stille, Klang und Lebendigkeit

Silvester
18:00 - 20:00 Uhr Gala-Dinner
21:00 - 23:00 Uhr Gemeinsames Klingen
ab 23:00 Cüpli und Häppli im Foyer und Feuer auf der Terrasse zum gemeinsamen Jahresübergang

Was Dich erwartet
- Kulinarische Verwöhnzeit
- Zeit für Integration und für dich
- Entdecke Kraftorte im Kiental
- Wir geben dir gerne Tipps für wundervolle Kraftorte im Tal
- Vegetarisches/veganes Essen in Bioqualität mit Liebe und Achtsamkeit zubereitet

Behandlungen
Körperbehandlungen wie Ganzkörperölmassagen, Ayurveda Massage, Esalen Massage, Lomi Lomi Massage, Trager Therapie, Shiatsu, Craniosacral Therapie, Geistiges Heilen können auf Anfrage über die Rezeption zusätzlich gebucht werden. Es gibt auch die Möglichkeit, eine astrologische Orientierung, I Ging Befragungen oder eine systemische Aufstellung mit Figuren in Anspruch zu nehmen.

Informationen und Anmeldung

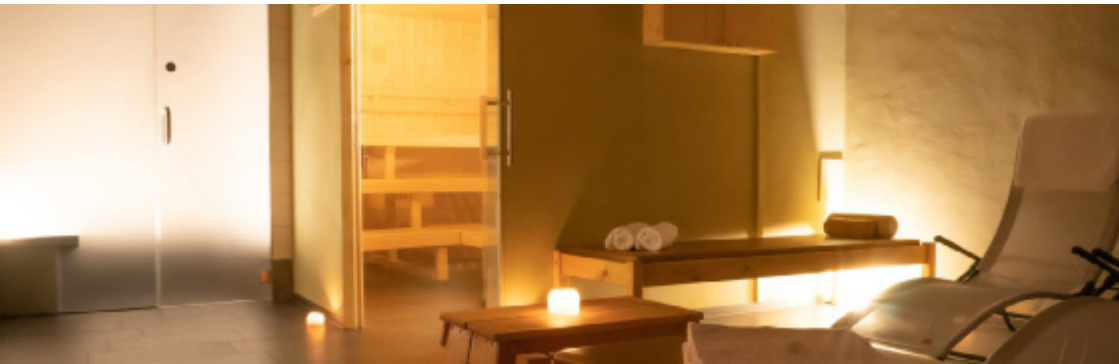
Kursleitung



Mireille Jung
Mireille öffnet Räume, in denen alles willkommen ist, was sich zeigen möchte. Sie verbindet Körpertherapie, Qigong, Energiearbeit, integratives Coaching und heilende Berührung. Sie arbeitet hellfühlig und bodenständig zugleich, sanft, klar und mit offenem Herzen.



Renato Spengeler
ist Musiker, Musikpädagoge und Hornist. Er verbindet die musikalische mit der spirituellen Welt und kreiert damit neue Wege, inspiriert von Music for People und Music Learning Theory. Körper, Stimme und verschiedene Instrumente sind seine Werkzeuge, um Menschen ins eigene Klingen zu führen.



Yoga & Klang Retreat über Silvester

27. Dezember 2026 bis 01. Januar 2027

Keine Lust auf einen lärmigen Jahreswechsel? Verbringe ihn in Ruhe, Klarheit und Verbundenheit.

Dieses besondere Silvester-Retreat lädt dich ein, die letzten Tage des Jahres bewusst zu entschleunigen und dem neuen Jahr mit offenem Herzen, innerer Weite und Entspannung zu begegnen. Eingebettet in die stille Winterlandschaft des Kientals entsteht ein geschützter Raum für Rückzug, Loslassen und neue Ausrichtung.

Getragen von sanft-fliessendem Tri-Yoga®, bewusstem Atem und den tief berührenden Klängen des Dhrupad entsteht eine Atmosphäre, in der Körper und Geist loslassen dürfen. Der Live Gesang von Amit Sharma begleitet dich in meditative Räume der Stille und inneren Harmonie, während die achtsam angeleitete Yogapraxis mit Ishtar Dobler dich dabei unterstützt, Spannungen zu lösen, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu sammeln.

Dieses Retreat ist eine Einladung, das alte Jahr bewusst abzuschliessen – ohne Hektik, ohne Druck, ohne Reizüberflutung. Stattdessen erwartet dich eine Zeit voller Präsenz, Klang, Bewegung, Natur und echter Begegnung.

Programm

27.12.2026
15:00 Uhr Start mit Yoga & Klang Einführung
18:00 -20:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Nada Yoga Nidra

28.12. - 30.12.2026
7:00 Uhr Klangmeditation & Yoga
9:30 Uhr Brunch & Freizeit
14:00 - 15:00 Uhr Suppe
15:00 Uhr Yoga & Klang
18:00 - 20:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr unterschiedliche Abendprogramme inklusive Original Dhrupad Konzert am 30.12.26

31.12.2026
7:00 Uhr Klangmeditation & Yoga
9:30 Uhr Brunch & Freizeit
14:00 - 15:00 Uhr Suppe
15:00 Uhr Yoga & Klang
18:00 - 20:00 Uhr Gala-Dinner
21:00 Gemeinsames Klingen mit anschliessendem Anstossen zum Neujahr

01.01.2027
7:00 Nada Yoga Nidra & Abschluss
9:30 - 11:30 Uhr Brunch



Sanfter Übergang –
Verbringe Silvester in Ruhe, Klarheit und Verbundenheit

Was Dich erwartet

- Sanft-fliessende TriYoga®-Sequenzen für Geschmeidigkeit, Zentrierung und innere Balance
- Atem (Pranayama) und Meditation zur Beruhigung des Nervensystems
- Live-Dhrupad-Konzert und Klangbäder (Nada Yoga Nidra) mit Amit Sharma – heilsame Klänge, die in tiefe Stille führen
- Live gespielte Dhrupad-Musik mit Amit Sharma – eine der ältesten meditativen Musikformen Indiens
- Zeit für Ruhe, Natur, Sauna, Spaziergänge und Integration

Für wen ist das Retreat geeignet?

Für alle Menschen, die sich nach einem bewussten Jahreswechsel sehnen – nährend, entschleunigend und in Verbindung mit sich selbst.
Es sind keine besonderen Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Ein Jahreswechsel, der nicht erschöpft, sondern nährt. Ein Neubeginn aus der Stille heraus.

Informationen und Anmeldung

Kursleitung



Ishtar Dobler
Als begeisterte und erfahrene Yogalehrerin & -therapeutin vermittelt sie in ihren Kursen ein tiefes Vertrauen in Atem und Körper. Durch ihre Erfahrungen als Komplementär-Therapeutin und ihre fortwährende Weiterbildung in Yoga, Spiraldynamik, Meditation und Atemtechniken bringt sie eine tiefe Achtsamkeit und Körperbewusstsein in ihre Stunden.



Amit Sharma
Er ist ein Meister der traditionellen Dhrupad-Musik, einer der ältesten und tiefgründigsten Musikformen Indiens. Geboren in einer Musikerfamilie und ausgebildet bei namhaften Meistern der Dhrupad-Tradition, hat er sich als renommierter Sänger und Lehrer etabliert.



Rauhnacht Special

27. Dezember 2026 bis 02. Januar 2027

Bei uns im Kiental, abseits vom Massentourismus, ist der Sternenhimmel noch ganz nah.
Natur pur und sich wohlig-geborgen fühlen im Holz100-Retreathaus (Mondholz) oder im gemütlichen Kientalerhof, jeden Morgen einen köstlichen Brunch und abends ein besonderes Abendessen geniessen, tagsüber Wandern, Schlitteln, Langlaufen in der unberührten Winterlandschaft, auftanken mit einer Massage oder im Sauna/Dampfbad, abends in der Gemeinschaft zum Rauhnacht-Überraschungsprogramm zusammenkommen … dazu laden wir dich herzlich ein.

Rahmenprogramm

8:00 - 9:00 Uhr Morgenübungen und Meditation
9:30 - 11:30 Uhr reichhaltiger Genuss-Brunch
14:00 - 15:00 Uhr Suppe
18:00 - 20:00 Uhr 3-Gänge-Abendessen
20:00 Uhr Abendprogramm im AMBER

Silvester
21:00 - 23:00 Uhr Silvesterkonzert inkl. Apéro
23:00 Uhr Getränke, Snacks und gemütliches Zusammensein am Feuer oder drinnen

Nachmittagsprogramm (15 Uhr)

- Kraftortwanderung Kiental
- Enneagramm Praxis
- Das I Ging für 2027 werfen

Abendprogramm (ab 20 Uhr)

Jeweils 20:00 -20:30: Wesen und Bedeutung der Rauhnächte mit Mario Binetti
Jeweils 20:30 – 22:00: täglich wechselndes Spezialangebot

27.12. **Einführung Rauhnachtprogramm/Begegnung/persönliche Ausrichtung für 2027** mit Mario Binetti

28.12. **Das Gute in dir, das Gute in der Welt – ein Enneagramm-Abend zwischen den Jahren** mit Caroline Banz und Patrik Forrer

29.12. **Zauberhafte Fantasiereise zu den Rauhnächten** mit Sarah Waldhauser

30.12. **Geführte Bewegung und Begegnung**
mit Demian Berchtold

31.12. **Silvesterkonzert** «Gemeinsames Klingen» mit Mireille Jung, Renato Spengeler, Isthar Dobler und Amit Sharma

1.1. **Reise zu Rumi, poetische Reflektionen in die Tiefe** mit Mario Binetti



Entspannen, Geniessen, Zeit für Stille und Natur

Inklusivleistungen

- Erholsamer Schlaf in elektrosmogreduziertem Haus mit Holz100-Zimmer oder Zimmer mit Lehmputzwänden
- Eingebettetsein in natürliche Materialien wie geölte Holzoberflächen, Bambus-/Maisduvet, Bio Bett- und Frottierwäsche
- Natur, Winterwanderungen, Wintersport, Wellness* und Einzelbehandlungen, frische Luft, Sterne, Ruhe
- Für Kühne: Sprung in den erfrischenden Bio-Schwimmteich (z.B. nach einem Saunagang)
- Ein wunderbares Rahmenprogramm und feines Essen

Behandlungen

Körperbehandlungen wie Ganzkörperölmassagen, Ayurveda Massage, Esalen Massage, Lomi Lomi Massage, Trager Therapie, Shiatsu, Craniosacral Therapie, Geistiges Heilen können auf Anfrage über die Rezeption zusätzlich gebucht werden. Es gibt auch die Möglichkeit, eine astrologische Orientierung, I Ging Befragungen oder eine systemische Aufstellung mit Figuren in Anspruch zu nehmen.

Informationen und Anmeldung







Anmeldung und Information

ChieneHuus by Kientalerhof
Griesalpstrasse 44
CH-3723 Kiental

+41 33 676 76 39
info@chienehuus.ch
www.chienehuus.ch

11.2026