



BEWEGUNGS- FÄHIGKEIT FÜRS LEBEN

**3 Tage Functional Yoga,
Functional Mobility,
Atemarbeit & Regeneration**

**LI-SAI Retreats 2027
Jordans Untermühle
10. bis 12. Februar 2027**



WARUM DIESES RETREAT?

Ankommen. Bewegen. Regenerieren.



Dein Körper muss nicht spektakulärer werden. Er muss wieder zugänglicher werden.

Viele Menschen funktionieren im Alltag. Sie arbeiten, organisieren, leisten – und merken irgendwann, dass der eigene Körper nicht mehr selbstverständlich mitgeht.

Der Rücken meldet sich. Die Hüfte wird enger. Die Atmung flacher. Das Nervensystem bleibt auf Spannung.

Dieses Retreat unterstützt deinen Körper mit Functional Yoga, Functional Mobility, Atemarbeit und gezielter Regeneration – für mehr Bewegungsfreiheit, innere Ruhe und ein gutes, klares Körpergefühl.

Nicht lauter. Nicht härter. Sondern intelligenter.

DIE LEITIDEE

Beweglichkeit ist mehr als Dehnung.



Echte Bewegungsfähigkeit entsteht nicht dadurch, dass man sich passiv in Positionen hineinzieht.

Sie entsteht aus dem Zusammenspiel von Kraft, Kontrolle, Atmung, Wahrnehmung und der Fähigkeit, Spannung wieder loszulassen.

LI-SAI verbindet Functional Yoga, Functional Mobility, klassische Asanas, Atemarbeit und Recovery zu einem klaren System: körperlich erfahrbar, alltagstauglich und langfristig gedacht.

Für mehr Bewegungsfreiheit. Mehr Ruhe im System. Und mehr Vertrauen in den eigenen Körper.

Bewegungsfähigkeit ist kein Luxus. Sie ist Lebensqualität.

AUF EINEN BLICK

Drei Tage. Ein klarer Körper-Reset.

Dieses Retreat verbindet aktive Bewegung, bewusste Atmung und gezielte Regeneration zu einem kompakten 3-Tages-Format.

Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern Körperzugang: Wie bewege ich mich wieder freier? Wie atme ich ruhiger? Wie kann mein Nervensystem Spannung regulieren? Und was davon lässt sich in den Alltag mitnehmen?

Functional Yoga / Functional Mobility

aktive Beweglichkeit, Kraft und Kontrolle

Healthy Spine

Wirbelsäule, Rotation, Aufrichtung und Druckmanagement

Atemarbeit

Regulation, Fokus und Nervensystempflege

Functional Yin & Faszien

Spannung senken, Gewebe wahrnehmen, regenerieren

Morning Movement

klar, wach und körperlich präsent in den Tag starten



TAG 1

Retreatstruktur



Erst ankommen. Dann bewegen.

Der erste Tag schafft den Übergang aus dem Alltag in den Körper.

Nicht mit Druck, sondern mit Orientierung: Wie stehe ich? Wie atme ich? Wo halte ich Spannung? Was fühlt sich frei an - und was eher fest?

Über ruhige Mobilisation, einfache Atemzugänge und eine sanfte Abendpraxis entsteht ein erstes Gefühl für den eigenen Zustand.

Ankommen im Körper

Wahrnehmung, Aufrichtung, Kontakt zum Boden

Atem als Einstieg

ruhiger Rhythmus, verlängerte Ausatmung, Regulation

Sanfte Mobilisation

Wirbelsäule, Schultern, Hüfte, Brustkorb

Yin & Faszien

Spannung reduzieren, Gewebe wahrnehmen, Ruhe zulassen

Regulation beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im Körper.

TAG 2

Retreatstruktur



Bewegung, die Kraft und Freiheit verbindet.

Der zweite Tag ist der aktive Kern des Retreats. Über Functional Mobility, klassische Asanas und bodennahe Bewegungsmuster wird Beweglichkeit nicht nur gedehnt, sondern nutzbar gemacht.

Es geht nicht um spektakuläre Formen. Es geht darum, wieder Zugang zu Bewegungen zu bekommen, die der Körper im Alltag oft verliert.

Morning Movement

aktivierender Start in den Tag

Functional Mobility

Hüfte, Wirbelsäule, Schultergürtel, Rotation

Kraft in Bewegung

aktive Endpositionen, Stützarbeit, kontrollierte Übergänge

Am Nachmittag

Functional Yoga, Healthy Spine

Beweglichkeit wird wertvoll, wenn der Körper sie nutzen kann.

TAG 3

Retreatstruktur



Was bleibt, soll alltagstauglich sein.

Der dritte Tag bündelt die Erfahrung und übersetzt sie in einfache Routinen.

Welche Bewegungen helfen morgens? Welche Atemtechnik beruhigt schnell? Welche kurzen Impulse halten Hüfte, Rücken und Schultern zugänglich?

Das Retreat endet nicht mit einer schönen Schlusssequenz. Es soll etwas hinterlassen, das im Alltag greifbar bleibt.

Kurze Routinen

für Morgen, Alltag und Übergänge

Atemtools

für Ruhe, Schlaf, Fokus und Stressmomente

Körperkompass

mehr Wahrnehmung für Spannung, Müdigkeit und Bewegungsbedarf

Integration

weniger Retreat-Blase, mehr Alltagstransfer

Die Wirkung zeigt sich nicht nur im Retreat. Sie zeigt sich danach.

FUNCTIONAL MOBILITY

Beweglichkeit mit Kontrolle. Nicht nur mehr Dehnung.



Functional Mobility verbindet Beweglichkeit mit aktiver Kraft und bewusster Steuerung.

Der Körper lernt nicht nur, weiter in eine Position zu kommen. Er lernt, Bewegungsräume sicher zu betreten, zu halten und wieder zu verlassen.

Aus passiver Beweglichkeit entsteht nutzbare Bewegungsfähigkeit.

Hüfte

Öffnung, Stabilität, seitliche Beweglichkeit

Wirbelsäule

Rotation, Aufrichtung, Flexion und Extension

Schultern & Stützketten

Kraft, Kontrolle, Lastübertragung

Bodennahe Bewegungen

Übergänge, Koordination, Bewegungsmintelligenz

Der Körper braucht nicht nur Reichweite. Er braucht Zugriff.

HEALTHY SPINE

Ein gesunder Rücken braucht mehr als Entspannung.



Die Wirbelsäule ist kein starres Bauteil, das möglichst gerade gehalten werden muss. Sie ist ein bewegliches, anpassungsfähiges System.

Sie braucht Variation: Beugung, Streckung, Rotation, Seitneigung, Atembewegung, Kraft und Entlastung.

Im Retreat wird der Rücken nicht isoliert betrachtet, sondern im Zusammenspiel mit Hüfte, Brustkorb, Schultergürtel, Atmung und Nervensystem.

Rotation

Brustwirbelsäule, Rippen, diagonale Ketten

Aufrichtung

Rückenstrecker, Schultergürtel, Atemraum

Druckmanagement

Rippen, Bauchspannung, Ausatmung, Kontrolle

Alltagstransfer

kurze Rückenimpulse für Sitzen, Stehen und Belastung

Die Wirbelsäule braucht Vielfalt, nicht Perfektion.

ATEMARBEIT

Atmung ist kein Wellness-Extra.



Wie wir atmen, verändert, wie der Körper Spannung verarbeitet.

Eine ruhige, verlängerte Ausatmung kann helfen, Tempo aus dem System zu nehmen. Ein bewusster Atemrhythmus kann Fokus schaffen. Ein physiologischer Seufzer kann akute Spannung reduzieren.

Im Retreat wird Atemarbeit nicht mystifiziert. Sie wird körperlich erfahrbar gemacht: als Werkzeug für Regulation, Schlaf, Konzentration und den Übergang von Anspannung zu Ruhe.

verlängerte Ausatmung

Runterfahren, Regulation, Schlafvorbereitung

ruhige Atemrhythmen

Fokus, Stabilität, innere Orientierung

physiologischer Seufzer

schnelle Entlastung bei hoher Spannung

Atem & Bewegung

Atmung als Rhythmusgeber in Mobility und Yin

Erst wird der Atem ruhiger. Dann folgt oft der Rest.

YIN, FASZIEN & RECOVERY

Recovery bedeutet nicht Nichtstun.



Regeneration entsteht nicht automatisch, nur weil der Körper liegt.

Der Körper braucht Bedingungen, unter denen Spannung nachlassen kann: Zeit, Wärme, Druck, Atem, Kontakt zum Boden und ein Nervensystem, das nicht weiter kämpfen muss.

Yin, Faszienarbeit und ruhige Atemsequenzen schaffen diesen Raum - nicht als passives Wegsinken, sondern als bewusste Form der Integration nach Bewegung.

Faszienarbeit

Druck, Gewebegefühl, Spannungswahrnehmung

Yin-Positionen

ruhige Haltungen, Zeit, Loslassen ohne Druck

Atemregulation

Ausatmung, Rhythmus, parasympathische Aktivierung

Integration

Bewegungserfahrung im Körper ankommen lassen

Der Körper muss nicht immer mehr leisten. Manchmal muss er wieder loslassen dürfen.

RÄUME & ATMOSPHERE

Ein Raum, der Bewegung und Ruhe möglich macht.



Hinweis: Der Yogaraum ist exemplarisch. Den Yogaraum des jeweiligen Hotels können Sie auf der Homepage des jeweiligen Hotels einsehen.

Die Umgebung ist kein Nebenthema. Sie prägt, wie schnell der Körper ankommt.

Ein guter Retreat-Raum schafft Klarheit: genug Platz für Bewegung, Ruhe für Atemarbeit, Wärme für Recovery und eine Atmosphäre, in der der Körper nicht ständig abgelenkt wird.

Die gezeigten Räume stehen exemplarisch für die gewünschte Qualität: hochwertig, ruhig, reduziert und eingebettet in eine Umgebung, die Regeneration unterstützt.

Weniger Reiz. Mehr Körper. Mehr Raum.

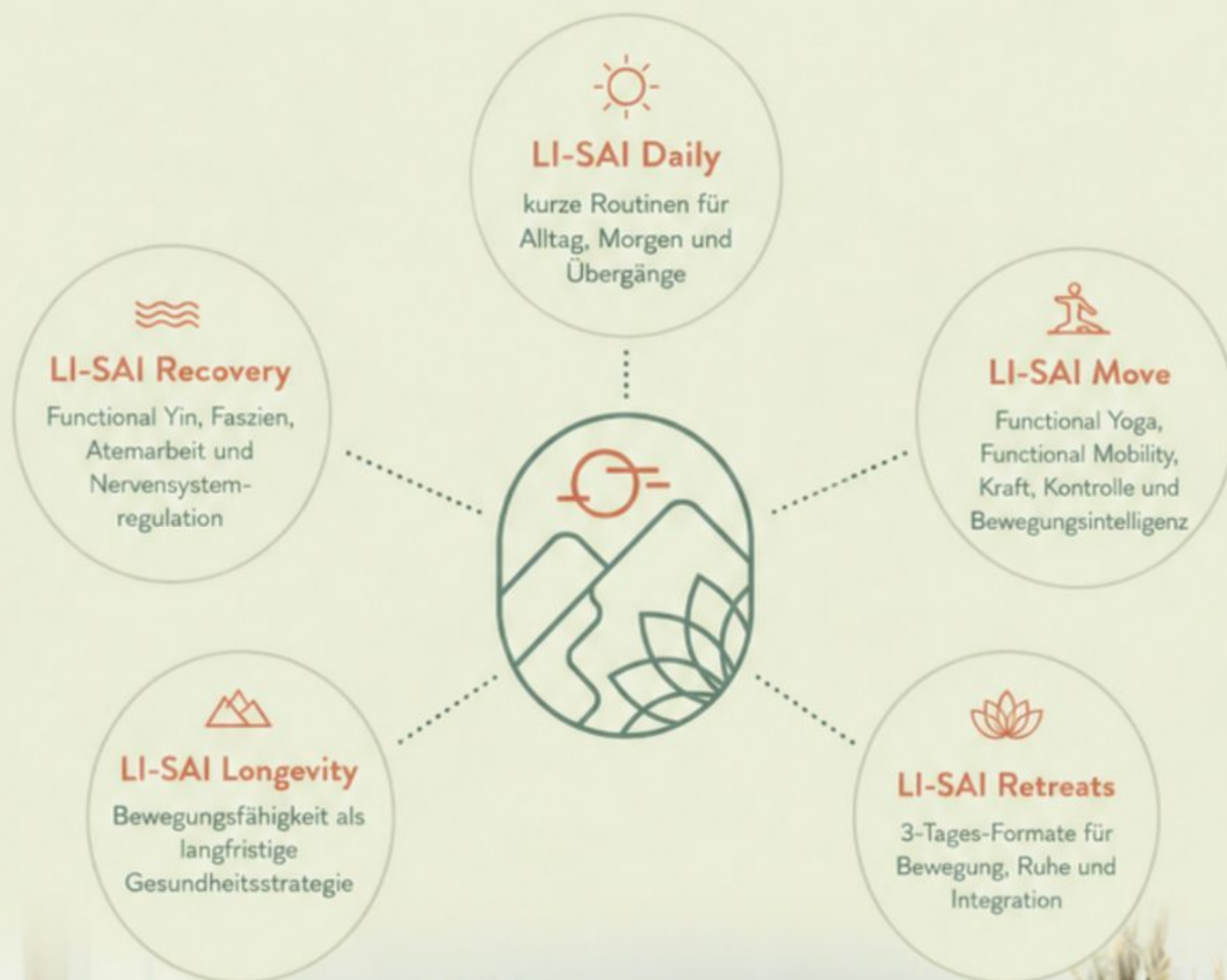
DAS LI-SAI SYSTEM

Ein Retreat. Ein Einstieg. Ein System für Bewegungsfähigkeit.

LI-SAI denkt Bewegung nicht als einzelne Stunde, sondern als langfristigen Zugang zum Körper.

Die Retreats sind ein intensiver Einstieg in eine größere Systematik: kurze Routinen, Functional Yoga, Functional Mobility, Atemarbeit, Recovery, Rückenpflege und alltagstaugliche Bewegungsimpulse.

Im Mittelpunkt steht die Frage, was der Körper braucht, um beweglich, belastbar und regulierbar zu bleiben – und wie sich einseitige Belastungen aus Sport und Alltag sowie altersbedingte Verschleißmuster sinnvoll ausgleichen lassen.



Bewegungsfähigkeit endet nicht nach drei Tagen. Sie beginnt dort.

PROGRAMM

Jordans Untermühle · 10. bis 12. Februar 2027

MITTWOCH

10. FEBRUAR

ab 11:00

Anreise, inkludierte Spa-Nutzung
möglich

ab 15:00

Zimmer bezugsfertig

16:00

Get together & unwind
120 Min. Yin Yoga meets
Faszienrolle

19:00

Abendessen

DONNERSTAG

11. FEBRUAR

07:30

Atemmeditation

07:45

Atemarbeit „Klarheit“

08:10

Wake Up Yoga, Functional Yoga
kombiniert mit Functional
Mobility Moves

09:15

Frühstück

Freizeit

Spa, Anwendungen, Natur, ggf.
individuelle Coachings

15:00

120 Min. Healthy Spine - Haltung
und Bewegungsfreiheit

ab 17:00

individuelle Rückfragen /
Einzelcoachings

19:00

Abendessen

FREITAG

12. FEBRUAR

07:30

Atemmeditation

07:45

Atemarbeit „Gleichmut“

08:10

Wake Up Yoga, Functional Yoga
kombiniert mit Functional
Mobility Moves

09:15

Frühstück / Abreise

KOSTENPUNKT

Buchung & Kontakt

Retreatbeitrag LI-SAI Yoga

200 Euro

Zweite Teilnahme: 175 Euro

Dritte Teilnahme: 155 Euro

BUCHUNGSABLAUF

1. Retreatplatz sichern

Die Buchung des Retreatplatzes erfolgt zunächst direkt bei Oliver Li-Sai. Telefon / WhatsApp: +49 174 7241689

2. Buchung bestätigen

Die Reservierungsbestätigung bitte per E-Mail senden an: oliver@lisaiyoga.de

3. Zimmer reservieren

Die Zimmerreservierung erfolgt anschließend direkt über Jordans Untermühle unter Verweis auf den Retreatleiter Oliver Li-Sai.

HOTEL & STORNIERUNG

Das Retreat kann nur in Verbindung mit einem Aufenthalt im Hotel gebucht werden. Die Stornierungsbedingungen sind unter lisaiyoga.de ersichtlich.

HALBPENSIONPLUS

Frühstück von 08:00 bis 11:00 Uhr, Nachmittags-Vesper zwischen 14:00 und 16:00 Uhr sowie 3-Gang-Menü am Abend mit drei Hauptgängen zur Wahl.

Nutzung des Herz & Rebe Spa mit Saunen, Indoor-/Outdoorpool und Ruhemöglichkeiten ab 11:00 Uhr am Anreisetag. Wasser und Tee im Spa-Bereich.

Spa-Tasche mit Bademantel, Saunatuch, Handtuch und Slipper auf dem Zimmer.



lisaiyoga.de

oliver@lisaiyoga.de

+49 174 7241689

Für einen Körper, der Bewegung, Ruhe und Belastbarkeit klug verbindet.