



## Rückzug - In die Stille gehen

am Samstag den 21.02.2026  
mit Doris Eberl

„Lass die Stille dich zum Kern des Lebens bringen“ Rumi

Die Überreizung des Nervensystems durch Stress, Lärm, digitale Reize und vieles mehr, lässt uns in der heutigen Zeit kaum zur Ruhe kommen. Das wirkt sich bei den meisten Menschen durch permanente körperliche und geistige Anspannung aus, die letztendlich in eine Sackgasse führt. Der Körper schickt uns immer deutlichere Signale und Hilferufe. Wenn diese jedoch permanent überhört werden und das Immunsystem dadurch immer mehr geschwächt wird, äußert sich das in der Regel durch Erkrankungen. Manchmal wird man sogar buchstäblich niedergestreckt (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall...).

Dem kann man jedoch mit verschiedenen „Werkzeugen“ wie z. B. Qigong, Yoga, Atmen, Meditation..., vorbeugen um sich eine stabile Resilienz an zu eignen.

In diesem Retreat findest Du die Möglichkeit Dich in unterschiedliche Methoden der Stressbewältigung ein zu finden und für Dich zu definieren welche Methode am wirkungsvollsten ist um zur inneren Ruhe zu gelangen.

**Wann:** Samstag 21.02.2026 von 13.00 - 17.00 Uhr  
im Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240 b

**Teilnahmegebühr:** € 98.-

**Kontakt, Info und Anmeldung:**

Doris Eberl

[www.de-mentalcoach.de](http://www.de-mentalcoach.de), [info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de)

mobil: +49 172 10 35 494

Doris Eberl  
Lehrerin für mentale Fitness  
und Gesundheitstraining  
Tel. +49 172 10 35 494  
[www.de-mentalcoach.de](http://www.de-mentalcoach.de)

