



## In stürmischen Zeiten - den Anker in dir finden.

### Vorwort zum Drei Herzen Retreat

Geht es dir manchmal auch so, Fragen und Zweifel - wie soll es weitergehen?

So viel Veränderung, wohin geht meine Reise? Ja diese Zeiten sind sehr herausfordernd für jeden und jede von uns- keine Frage! Und gleichzeitig war es noch nie so schnell und direkt möglich das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu lernen! Und den Support anzunehmen, den diese intensive Zeit uns ermöglicht. Dass es alleine oft sehr schwer ist – ja auch das haben wir alle schon entdeckt.

Nun – an einem Ort, wo man sich etwas zurück ziehen kann aus dem Alltäglichen, leuchtet das innere Bewusstsein heller auf und wenn es dann Menschen und Gespräche gibt, die einen Berühren und den eigenen Kern treffen - ja dann gibt's eine Welle der Erkenntnis sowie der Zuversicht, dass doch alles noch einen Sinn ergeben könnte?

Ja und genau dazu gibt es diese Einladung. Vielleicht trifft sich da ja grad was? Dein Bedürfnis und unser Angebot. Denn nur in gegenseitiger Unterstützung finden wir den Weg, den einzigartigen. Den Weg, der inneren, eigenen Größe, der inneren Herzensautorität, der Gnade.

Hindurch durch all die Schatten, die uns natürlich auch begleiten. Aber im *Frei Werden vom Urteilen* gegen mich selbst, das wir hier sehr in den Vordergrund stellen, öffnen sich Tore in uns! Der Atem, der Körper, die geistige Unterstützung durch Meditation und Mantren, Die Gruppe als eine Ressource, Worte der Weisheit aus den alten Überlieferungen - sind unsere Helfer auf dem Weg in die **Drei Herzen**.

Daniela Michaelis, 2026



## Drei Herzen Retreat – Deinen Anker in der Herzessenz finden

**Exklusives Retreat im Sunnehus, Schweiz  
Montag, 27. Juli – Samstag, 1. August 2026**

Gruppengröße bis max. 14 TeilnehmerInnen

### **Einladung**

Dieses besondere Retreat ist eine Einladung, in die Tiefe deiner eigenen Essenz einzutauchen. Wir arbeiten auf drei Ebenen des Herzens – dem physischen Herz, dem energetischen Herzchakra und dem ewigen, ursachenlosen Herz. Durch Körperarbeit, Meditation, intuitive Aufstellungen und Stille erforschen wir nicht nur persönliche Themen, sondern schaffen Raum für das, was sich im Moment zeigen will.

Ziel ist es, jenseits gelernter Muster und energetischer Verwirrung einen inneren Anker zu finden – im Herzraum, im Jetzt, im Sein. Dieser Anker erlaubt es, selbst inmitten äußerer Stürme verbunden, klar und mitfühlend zu bleiben. Transformation geschieht nicht durch Druck, sondern durch das Zulassen des Wesentlichen: der eigenen Herzenskraft, Selbstakzeptanz und der tieferen Unterscheidung zwischen Ego und Essenz.

**In einem integralen Verständnis**, sind auch alle 4 Körper im Fokus der Arbeit. Der physische, der emotionale, der mentale und der spirituelle Körper. In dem die jeweilige Blockaden da sein dürfen, gefühlt werden können, beginnt auch eine Dekristallisierung und sie erfahren wieder wie sie miteinander schwingen. Energie und Bewegung bringen in Folge ein Gefühl der eigenen, inneren Lebendigkeit zurück.

**Dieses Retreat richtet sich an Menschen**, die bereit sind für echte innere Transformation – sowohl auf der Ebene des Wissens, wie auch auf der Ebene des Seins und der Verkörperung. Das nennen wir eben auch den Integralen Zugang.

Es ist ein Raum für jene, die spüren, dass alles intellektuelle Verstehen an seine Grenzen stößt, solange die tiefen Prägungen und unbewussten Konditionierungen nicht erkannt und durchlichtet werden – jene inneren Programme, die uns vom Leben, von uns selbst und von der Wahrheit unseres Wesens trennen.



## **„Die Drei Herzen“ stehen für den Weg zurück in die Einheit:**

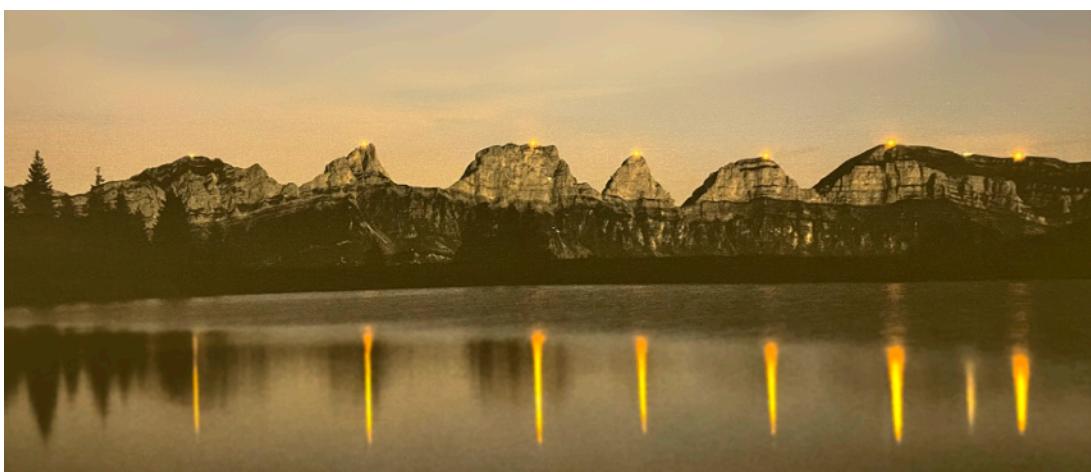
Das **physische Herz**, das **energetische Herz** und das **ewige, kosmische Herz** wollen in Einklang gebracht werden. Wenn sich das wahre **ICH BIN** mit unserer irdischen Persönlichkeit verbindet, geschieht, was die Mystiker als **Heilige Hochzeit** bezeichnen – ein inneres Erwachen (aus dem Traum der Illusionen) in das, wer wir wirklich sind.

➡ **Video und Gespräch mit Daniela und Ramon:**  
<https://youtu.be/vpG4Np1m0hc?si=5ny9VD3nm6FZzvP6>



## Was dich im Retreat erwartet

- *Tägliche Meditationen* – Starte den Tag mit Stille und Klarheit.
- *Körperorientierte Anwendungen zur Tiefenentspannung* – Für Regulation, Loslassen und Erdung.
- *Prozessorientierte Workshops* – Arbeit an den Themen, die dich in der Tiefe bewegen.
- *Individuelle Begleitung in einem geschützten Rahmen*.
- *Impulse zur Integration* – Für innere Ausrichtung und Klarheit auf deinem Weg.
- *Freiraum für dich* – Zeit zum Wandern, Ruhen, Sein.
- *Gesunde Bio-Vollverpflegung* – Ernährung, die Körper & Seele nährt.
- *Ein heilsamer Raum – jenseits von Ablenkung und Alltag*.
- *Höhenlichtwanderung zu den Churfürsten* – Naturerlebnis zur Integration.



## **Ablauf - Drei Herzen Retreat im Sunnehus**

### **Montag, 27. Juli – Ankommen & Einstimmen**

- ab 13:00 Uhr – Check-in im Sunnehus
- 15:00 – 17:00 Uhr – Gemeinsame Einstimmung
- 18:00 – 19:00 Uhr – Abendessen
- 19:30 – 21:00 Uhr – Abendmeditation & Ausklang

### **Dienstag bis Donnerstag – Transformation & Integration**

- 07:30 – 08:00 Uhr – Morgenmeditation
- 08:30 – 09:30 Uhr – Frühstück
- 09:45 – 12:00 Uhr – Prozess-Workshops
- 12:30 – 15:00 Uhr – Mittagspause & Mittagessen
- 15:00 – 17:00 Uhr – Nachmittags-Workshop
- 18:00 – 19:00 Uhr – Abendessen
- 19:30 – 21:00 Uhr – Integration & Meditation

### **Freitag – Höhenlichtwanderung**

- 07:30 – 08:00 Uhr – Morgenmeditation
- 08:30 – 09:30 Uhr – Frühstück
- 09:45 – 12:00 Uhr – Integrations-Workshop
- 14:00 – ca. 21:00 Uhr – Wanderung zu den Churfürsten

### **Samstag, 1. August – Abreise**

- 08:30 – 09:30 Uhr – Frühstück
- anschließend individuelle Abreise / optional verlängerter Aufenthalt im Sunnehus

## Retreat-Leitung

Das Retreat wird von **Daniela Michaelis und Ramon Pachernegg** geleitet. Die beiden verbindet eine tiefe Hingabe und Liebe zu den höchsten spirituellen Weisheitslehren. Diese Weisheiten, die den Menschen in die Befreiung führen können, vermitteln sie erfahrungsorientiert, alltagstauglich und praxisnah. Es geht ihnen vor allem darum, den Retreat-TeilnehmerInnen eine klare Orientierung auf dem Weg der inneren Transformation anzubieten.



**Daniela Michaelis** (Psychotherapeutin in freier Praxis) begleitet Menschen seit vielen Jahren in tiefgreifenden Bewusstseins- und Heilungsprozessen.

Sie ist Begründerin von *Herzblick* und schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz körperorientierter, seelischer und energetischer Begleitung. Mit einem klaren Fokus auf Achtsamkeit, Bewusstwerdung und Selbstliebe öffnet sie einen direkten Weg zur wahren Selbstfindung.

→ [www.herzblick.at](http://www.herzblick.at)



**Ramon Pachernegg** (Heilströmer, Ganzheitlicher Bewusstseinscoach) ist Gründer von *Wege zum Selbst* und seit über 20 Jahren auf dem spirituellen Weg. Er begleitet Menschen auf ihrem Erwachensweg mit Klarheit, Tiefe und Präsenz. Seine Arbeit verbindet westliche und östliche Weisheitstraditionen mit einer radikalen Ausrichtung auf das Wesentliche.

→ [www.wegezumselbst.at](http://www.wegezumselbst.at)

Gemeinsam bieten **Daniela und Ramon** einen sicheren Raum, für tiefgehende Transformation, Heilung und die Erfahrung der eigenen Herzessenz.

→ **Video und Gespräch mit Daniela und Ramon:**  
<https://youtu.be/vpG4Np1m0hc?si=5ny9VD3nm6FZzvP6>

## Info, Preis & Anmeldung

**Retreat-Preis:** CHF 1.200,-

zzgl. Unterkunft & Vollpension im Sunnehus:

- Unterkunft mit Vollpension pro Person/Tag im EZ: CHF 195.-
- Unterkunft mit Vollpension pro Person/Tag im DZ: CHF 165.- (bei Doppelbelegung)
- Gesamtpreis inkl. Unterkunft/Verpflegung von Montag bis Samstag:  
CHF 2.175,- im Einzelzimmer / CHF 2.025,- im Doppelzimmer (bei Doppelbelegung)
- Gruppengröße bis max. 14 TeilnehmerInnen

✉️ Anmeldung bis spät. **01.07.2026** an: [info@sunnehus.ch](mailto:info@sunnehus.ch) ☎ Kontakt: +41 71 999 12 34