

# Sardinien-Retreat-Reise

## Natur verkörpern im Mensch-Sein

### 26.9. - 4.10.2026

#### Leitung: Iris Uderstädt

Was geschieht, wenn wir uns Zeit geben und uns für die Stimme der Natur öffnen? Was nehmen wir wahr, wenn wir die romantische Brille absetzen und Konzepte zur Seite stellen?

Diese Reise ist eine Gelegenheit, an energetisch unterschiedlichen Plätzen in einen wahrhaften, lebendigen und heilsamen Prozess einzutauchen.

Unsere Energien laden sich auf, wir gehen durch einen Erkenntnis-Prozess, werden klarer in unserer Ausrichtung und spüren wieder deutlich, was es heisst Mensch zu sein.

Wir arbeiten ausschliesslich draussen. Iris schafft den Rahmen, leitet Übungen an (Meditation, Qigong, Feldenkrais, Journaling), hält Raum und Überblick.

Den Prozess gestalten wir alle gleichermassen mit – mit den Ressourcen jeder Einzelnen.



**Ablauf:**

- 26.9. Anreise (Olbia) und erstes Treffen am Abend im Hotel in Orosei  
<https://dommos.it/green-hotel-2/>
- 27.9. bis 30.9. Ankommen, Arbeit im Hotelgarten, im Parco Naturale und am Meer
- 30.09. auf dem Weg zu Testone:  
Besuch und Erforschen des Wasserheiligtums „Romanzesu“
- 30.09. - 4.10. Intensiv-Retreat auf dem kraftvollen Gelände des Agriturismo  
<https://www.agriturismotestone.com/>

Ich empfehle noch individuell ein paar Tage anzuhängen, zur Integration.

**Kosten:**

Unterkunft und Verpflegung: 548 – 868 € für 8 Nächte (Dommos und Testone)  
Dommos inkl. Frühstück, Testone inkl. HP

Kosten Iris und Honorar : 780 Fr, bei Anmeldung und Zahlung  
bis zum 1. April 650 Fr

Max. Teilnehmerzahl 7 Personen

Deine Anreise organisierst du selbst.

Wir teilen die Kosten für zwei Mietautos und Benzin

**Anmeldung** bitte per Email bis spätestens Mitte Mai 2025 an:

Iris Uderstädt

[info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)

Bei Fragen gerne auch per Telefon: +41 79 800 84 22



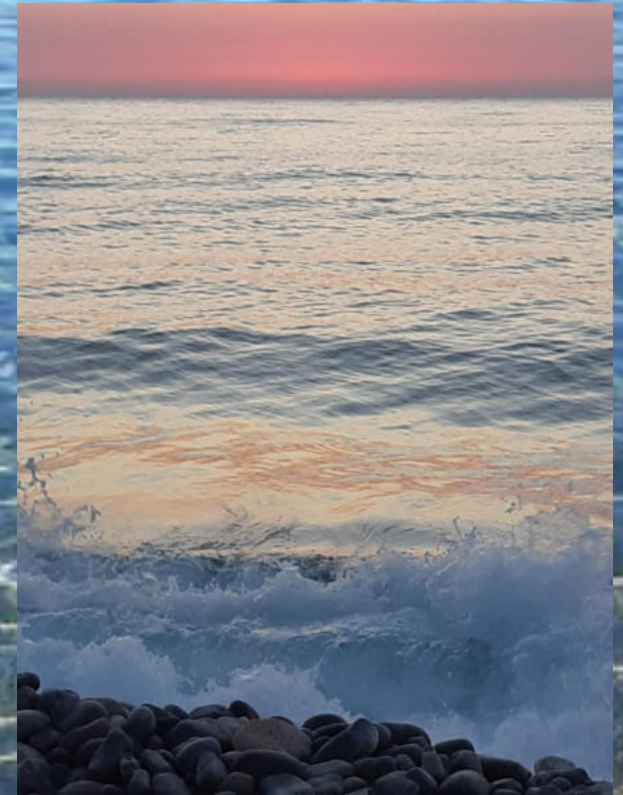


**Start im Parco Naturale  
Irgoli/Orosei am 27.9.**





Sich der Wasserenergie öffnen  
27.9.-29.9.



**Das Wasserheiligtum Romanzesu**  
**30.9.26**



**Testone Barbagia:  
Stein, Urkräfte, Baum-Weisheit  
30.9.-4.10.**



**Melde dich gerne für ein kostenfreies Gespräch bei mir:**

Iris Uderstädt

+41 79 80 84 22

[info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)

