



HIAO

Back to yourself.

07. – 21. November 2026 | Kerala, Indien



Ein exklusives HIAO-Retreat im Ayurveda-Resort in Kerala, fernab der gewohnten Abläufe, ein geschützter Raum für tiefe Erkenntnis, Integration und dafür, das Erkannte wirklich ins eigene Leben mitzunehmen.

Eine Reise zurück zu dir selbst.

Sich für eine gewisse Zeit ganz aus dem Alltag herauszunehmen, schafft den Raum, die wirklich wichtigen Fragen wieder klarer stellen zu können: **Wo stehe ich in meinem Leben? Was trägt mich wirklich? Und wohin möchte ich mich neu ausrichten?**

Das HIAO-Retreat in Kerala schenkt dir zwei Wochen, in denen du aus deinen gewohnten Abläufen und Rollen heraustreten und deine Aufmerksamkeit wieder ganz auf dich selbst richten kannst.

Begleitet von Parvati Reicher, der Begründerin – und Mutter – von HIAO, entdeckst du einen Weg, der präzise Körperübungen, Atmung, Meditation, Stimme als Frequenz und Bewusstsein miteinander verbindet.

HIAO geht dabei weit über reine Körperwahrnehmung hinaus: Du beginnst zu spüren, wie körperliches und energetisches Erleben zusammenwirken, wo du Energie zurückhältst oder dich selbst begrenzt – und entwickelst so eine unmittelbare Sprache mit deinem eigenen Körper.

Darin liegt auch ein besonderes Staunen: die Erkenntnis, dass wir eine weit größere – letztlich unerschöpfliche – Quelle von Energie und Kraft in uns tragen und lernen können, bewusst mit ihr umzugehen.

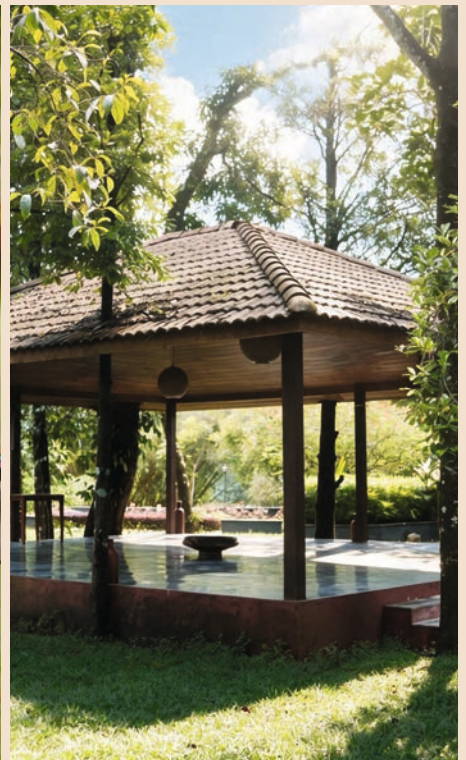
Wenn wir bei HIAO mit der Stimme arbeiten, geht es nicht um Singen. Einfache Töne erzeugen Frequenzen, die gemeinsam mit den Körperübungen genutzt werden.

Kerala schafft dafür einen besonderen Rahmen: tropische Natur, Wärme, Ayurveda und eine Umgebung, in der ein anderer Rhythmus möglich wird.

Intensiver HIAO-Prozess, Ayurveda-Behandlungen, vegetarische Ernährung, Reflexion, Integration und gemeinsame Erlebnisse verbinden sich zu einer besonderen Zeit für dich.

**Zwei Wochen für deinen Körper.
Für deine Energie.
Für dich.
Für das Leben, das du bist.**

Back to Yourself.



Übersicht Leistungen

07. – 21. November 2026 | Kerala, Indien
Die Teilnehmerzahl ist auf rund **30 Personen** begrenzt.
Zwei Wochen, die dir gehören.

Im Reisepreis inklusive

- ✦ 13 Übernachtungen im Luxus Resort in Kerala
- ✦ HIAO-Retreat-Programm persönlich mit Parvati Reicher
- ✦ Unterbringung im Doppelzimmer mit Einzelnutzung
- ✦ Vegetarische Vollverpflegung mit ayurvedisch ausgerichtetem und Kerala-typischem Essen
- ✦ Intensive HIAO-Praxiseinheiten an den Retreat-Tagen
- ✦ Einführung in die persönliche HIAO-Praxis für zu Hause
- ✦ Ayurveda-Behandlungen entsprechend dem gebuchten Package
- ✦ Ausgewählte organisierte Ausflüge in Kerala
- ✦ Alle Transfers und Busfahrten im Rahmen des ausgeschriebenen Retreat-Programms

Im Reisepreis nicht enthalten

- ✦ Internationale Flüge nach/von Indien
- ✦ Visum für Indien - wir geben dir die erforderlichen Informationen
- ✦ Persönliche Ausgaben
- ✦ Individuell gebuchte zusätzliche Behandlungen
- ✦ Reise- und Stornoversicherung

Anreise & Unterkunft

Flugempfehlung Wien – Kochi – Wien mit Emirates



HINFLUG

7. November 2026

Wien 14:55 Uhr → **Kochi** 08:05 Uhr
Reisezeit: ca. 12 Std. 40 Min.
1 Umstieg in Dubai

Parvati empfängt die Gruppe persönlich am Flughafen in Kochi. Von dort geht es gemeinsam und organisiert zum Retreat.



RÜCKFLUG

21. November 2026

Kochi 09:40 Uhr → **Wien** 18:50 Uhr
Reisezeit: ca. 13 Std. 40 Min.
1 Umstieg in Dubai

Gerne organisieren wir den Transfer bei abweichenden Flugzeiten.

Hinweis: Die angeführte Flugempfehlung ist aus Stand August 2026 eine gute Wahl. Flugzeiten können sich ändern. Anreise nach Kochi ist auch mit Etihad oder Qatar möglich.





HIAO mit Parvati

Im Mittelpunkt der Reise steht der intensive HIAO-Prozess mit Parvati. HIAO ist ein Weg zurück zu dir selbst. HIAO ist kein System, das jemand erfunden hat, sondern es wurde durch Parvati Reicher verfügbar. HIAO verbindet präzise Körperübungen, Atmung, Meditation, Stimme als Frequenz und Bewusstsein. Du lernst zu verstehen, wie dein körperliches und energetisches System funktioniert, wo du festhältst und wie sich das lösen und verändern lässt. Dabei zeigen sich oft grundlegende menschliche Themen – ähnlich in ihrer Art, aber individuell in ihrem Erleben.

Parvati begleitet diesen Prozess innerhalb der Gruppe und unterstützt jeden dort, wo er sich befindet – der persönliche Prozess wird dabei nicht vor der Gruppe ausgebreitet. Braucht es Raum für Persönliches, geschieht das im vertraulichen Zweiergespräch mit Parvati.

An den intensiven HIAO-Tagen arbeitet die Gruppe etwa vier bis fünf Stunden miteinander. Die Übungen sind so aufgebaut, dass du sie danach selbstständig zu Hause weiterführen kannst. Auch danach muss der Weg nicht enden: In Österreich gibt es bereits Möglichkeiten, HIAO gemeinsam weiter zu praktizieren, zusätzlich sind Einzelsitzungen mit Parvati – auch online – jederzeit möglich.



Kochi, Kerala

Namami Health Retreat & Wellness Sanctuary

Das Namami Health Retreat verfügt über 79 Zimmer und Villen und liegt eingebettet in die tropische Natur Keralas direkt am Wasser. Die ruhige Atmosphäre, vegetarische Küche, Ayurveda und professionellen Treatments schaffen einen besonderen Rahmen für die intensive HIAO-Erfahrung. Die Unterbringung erfolgt in komfortablen Doppelzimmern zur Einzelnutzung, sodass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen persönlichen Rückzugsort hat.

Ein Upgrade auf eine Suite ist gegen Aufpreis und nach Verfügbarkeit möglich.



Ayurveda & Regeneration

Der HIAO-Prozess wird durch ausgewählte Ayurveda-Behandlungen unterstützt. Ayurveda hat in Kerala eine jahrhundertealte Tradition; die Anwendungen geben dem Körper Entspannung und helfen ihm, die intensive Arbeit des HIAO-Prozesses zu integrieren und Spannungen loszulassen. Je nach gebuchtem Package stehen unterschiedliche Behandlungen zur Verfügung. Die Auswahl erfolgt vor Ort mit dem Ayurveda-Team.



Vegetarisch genießen

Frische Zutaten, Gewürze und die Vielfalt der südindischen Küche machen die gemeinsamen Mahlzeiten zu einem Teil des Kerala-Erlebnisses – ayurvedisch ausgerichtet und vegetarisch.



Kerala erleben

Das Retreat bedeutet nicht, sich zwei Wochen vollständig von der Außenwelt zurückzuziehen. Bewusst eingeplante Ausflüge geben dir die Möglichkeit, Kerala, seine Natur, Kultur und Menschen kennenzulernen – im Wechsel zwischen intensiven HIAO-Tagen und leichteren Tagen, an denen nach der Morgenpraxis Raum bleibt, das Land gemeinsam zu erleben.



Ideal für

Das HIAO-Retreat ist besonders interessant für Menschen, die in ihrem Leben viel Verantwortung tragen – beruflich, in der Familie oder für andere – und merken, dass es Zeit wird, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Ebenso richtet es sich an Menschen, die sich in einer Phase der Neuorientierung befinden oder müde geworden sind vom ständigen Funktionieren und sich fragen: Was bin ich jenseits meiner Rollen und Leistungen? Woher kommt meine Kraft? HIAO wird gemeinsam in der Gruppe praktiziert, und dennoch geht jeder seinen eigenen Weg. Du brauchst keine Erfahrung mit HIAO, Yoga oder Meditation – was zählt, ist die Offenheit, dir selbst zu begegnen und für eine gewisse Zeit ganz bewusst für dich selbst da zu sein.

Back to Yourself.



Ein typischer Retreat-Tag

01

6.30 Uhr | **HIAO am frühen Morgen**

Wir beginnen gemeinsam mit einer ersten HIAO-Einheit, während der Tag in Kerala noch ganz still ist. Diese besondere Ruhe am Morgen lädt dazu ein, den eigenen inneren Raum deutlich wahrzunehmen und den Tag aus dieser Stille heraus zu beginnen.

02

8.30 Uhr | **Frühstück**

Anschließend erwartet uns das gemeinsame vegetarische Frühstück.

03

10.00 - 14.00 Uhr | **Intensiver HIAO-Prozess**

Vier Stunden lang gehst du tief in den HIAO-Prozess: Parvati führt und begleitet dich dabei, wie du erforschst, wo du festhältst, wo sich Blockaden zeigen und wie Veränderung möglich wird. Dabei zeigen sich grundlegende Themen, die uns Menschen miteinander verbinden, auch wenn sie sich in jedem Leben anders ausdrücken. Jeder arbeitet mit seinem eigenen Erleben – ohne den persönlichen Prozess vor der Gruppe offenzulegen.

04

14.00 Uhr | **Mittagessen**

Danach wird ein leichtes vegetarisches Mittagessen serviert.

05

Nachmittag

Der Nachmittag ist ein wesentlicher Teil des Prozesses: Nach der intensiven Arbeit des Vormittags braucht das Erkannte Zeit für Reflexion und Integration. Parallel finden die individuell geplanten Ayurveda-Treatments statt, die dem Körper Ruhe geben und die körperliche Seite des Prozesses unterstützen. So wechseln sich innere Arbeit, Reflexion und körperliche Regeneration miteinander ab.

06

19.00 Uhr | **Abendessen**

Am Abend kommen wir wieder zum gemeinsamen vegetarischen Abendessen zusammen.

07

Gegen 21.00 Uhr | **HIAO-Meditation**

Den Abschluss des Tages bildet eine etwa halbstündige HIAO-Meditation – ein bewusstes Ausklingen im inneren Raum, bevor sich jeder in die Nacht zurückzieht. Die Behandlungszeiten werden so koordiniert, dass alle Teilnehmer am gemeinsamen HIAO-Programm teilnehmen können.





Progressive Therapy Package (Im Gesamtpreis enthalten)

Gezielte Anwendungen mit progressivem Aufbau

Das Progressive Therapy Package verbindet sieben gezielte Anwendungen mit einer abschließenden großen Ganzkörpertherapie. Die Treatments bauen aufeinander auf und widmen sich unterschiedlichen Körperregionen sowie Entspannung, Regeneration und Wohlbefinden.

Enthalten sind:

- ✦ Unterkunft in der gebuchten Zimmerkategorie
- ✦ Drei vegetarische Mahlzeiten täglich
- ✦ Sieben gezielte Ayurveda-Therapien (jeweils ca. 30 Minuten)
- ✦ Eine große Ganzkörpertherapie – Abhyangam, ca. 45 Minuten
- ✦ Insgesamt acht aufeinander abgestimmte Behandlungstage

Die Anwendungen reichen von Fuß-, Rücken-, Schulter- und Nackenbehandlungen über Kopf- und Teilkörperanwendungen bis zur traditionellen Ganzkörper-Abhyangam.

Comprehensive Therapy Package (Upgrade)

Umfassende Ayurveda-Begleitung

Für alle, die Ayurveda während des Retreats intensiver erleben möchten, bietet das Comprehensive Therapy Package acht große Ganzkörpertherapien.

Enthalten sind:

- ✦ Unterkunft in der gebuchten Zimmerkategorie
- ✦ Drei vegetarische Mahlzeiten täglich
- ✦ Acht große Ganzkörpertherapien (jeweils ca. 45 Minuten)
- ✦ Individuell abgestimmte Kombination verschiedener Ayurveda-Anwendungen
- ✦ Abhyangam, Potli-Therapie und Pulvertherapie
- ✦ Persönliche Abstimmung der Anwendungen mit dem Ayurveda-Team vor Ort

Welche Kombination für dich gewählt wird, richtet sich nach deinen persönlichen Wünschen und der fachlichen Empfehlung des Ayurveda-Teams.





RETREAT PAKET

Deluxe Room Einzelnutzung

Progressive Therapy Package _____ 3.950€

Comprehensive Therapy Package _____ 4.690€

Upgrades

Premium Garden View Suite _____ 1.610€

Exklusive River View Suite _____ 2.670€



RETREAT PAKET

Deluxe Room Doppelnutzung

Progressive Therapy Package _____ 3.530€

Comprehensive Therapy Package _____ 4.230€

Upgrades

Premium Garden View Suite _____ 1.060€

Exklusive River View Suite _____ 1.740€

Es gelten die AGB von hiao.world.

Der angegebene Preise sind freibleibend und versteht sich pro Person und beinhaltet die beschriebenen Leistungen inklusive Mehrwertsteuer. Zahlungskonditionen: 50 % bei Buchung, 50 % vor Reiseantritt.



HIAO

Back to yourself.
www.hiao.world