

Zeit für Fruchtbarkeit

Ein Urban-Retreat
für Frauen mit Kinderwunsch

Inspiriert von der Arbeit von
Diana Richardson, Autorin
von *Zeit für Weiblichkeit*

von Lingky Tan-Bleinroth

*Der Körper als
einladendes
Zuhause*

*- für die Frau
und für neues
Leben*



*Viele Frauen nähern sich dem Thema
Kinderwunsch mit großem Engagement –
sie informieren sich, planen, analysieren.*

- **Zeit für Fruchtbarkeit**
lädt dazu ein, den Fokus
zu verlagern
- Vom Denken hin zum
Spüren, vom Wollen hin zur
Empfänglichkeit

Im Mittelpunkt dieses Retreats
steht die Frage, wie Empfänglichkeit
ganzheitlich unterstützt werden kann –
nicht nur auf medizinischer Ebene,
sondern auch im Hinblick auf das
Mutterwerden.

Wenn eine Schwangerschaft lange auf sich
warten lässt, richtet sich der Blick
zunehmend auf immer kleiner werdende
Details - in der Hoffnung, Ursachen,
Erklärungen und Lösungen dafür zu finden.
Dabei geraten jene Dimensionen von
Empfänglichkeit aus dem Blick, die über
messbare Faktoren hinausgehen – und genau
diesen widmet sich dieses Retreat.

Viele Aspekte von Fruchtbarkeit und
Empfänglichkeit weisen deutliche Parallelen
zur Sexualität auf: Loslassen, Hingabe,
Vertrauen, Sich-Öffnen und die Verbindung
mit sich selbst.



Inspiriert von der Arbeit von
Diana Richardson verbindet das
Retreat Körperarbeit mit Elementen der
Chinesischen Medizin und einem integrativen
Verständnis von Körper und Psyche.

Ziel des Retreats ist es, Frauen dabei zu
begleiten,

- sich im eigenen Körper wohl, entspannt
und zuhause zu fühlen
- die eigene Selbstwahrnehmung zu
vertiefen
- sich Raum zu geben, in welchem
empfindliche Qualitäten und
Empfänglichkeit von innen heraus
wachsen können, damit Neues
entstehen darf

Das Angebot richtet sich an Frauen mit
Kinderwunsch – unabhängig davon, ob sie
auf natürlichem Weg oder mit medizinischer
Unterstützung ein Kind bekommen möchten.

Für die **Entfaltung der Empfänglichkeit** werden Körperarbeit und medizinische Maßnahmen nicht als Gegensätze, sondern als sich ergänzende Wege verstanden.

Drei tragende Elemente des Retreats

- **Körperarbeit** zur Förderung von Durchlässigkeit, Regulation und Vertrauen
- **Besondere Übungen** zur Verlangsamung, Sammlung und inneren Öffnung
- **Hintergrundwissen** als unterstützender Rahmen, um Erlebtes einordnen und verstehen zu können

Empfänglichkeit entsteht oft dort, wo es still wird. Deshalb geben wir im Retreat immer wieder **Raum für Stille, körperliche Wahrnehmung und die Verbindung zu sich selbst.**

Das Seminar ist auf die individuelle innere Erfahrung ausgerichtet und schafft einen **geschützten Rahmen**, in dem jede Frau sich selbst bestimmt, was sie teilt und was bei ihr bleibt.

Zeit für Fruchtbarkeit ist kein Optimierungsprogramm und kein Techniktraining. Es ist eine Einladung, dem eigenen Körper wieder zuzuhören – und Fruchtbarkeit als einen Prozess zu verstehen, der Zeit, Beziehung und Empfänglichkeit braucht.



Retreat-Leitung: **Lingky Tan-Bleinroth**

Seit über 20 Jahren bin ich Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Praxis in Wien. Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der Integration traditioneller chinesischer Medizin, Akupunktur und westlicher Heilkräuter bei Kinderwunsch und Frauengesundheit.

In meiner Praxis verbinde ich chinesische Medizin mit Körper- und Entspannungsmethoden sowie wissenschaftlich fundierten neurosensorischen Techniken der Sino-somatics. Darüber hinaus bin ich als Dozentin bei Seminaren und Fachkongressen im In- und Ausland tätig und lehre integrative Ansätze in Frauengesundheit und Kinderwunsch.

Seit vielen Jahren begleite ich Frauen und Paare in der Phase des Kinderwunsches. Im Mittelpunkt stehen Halt, Vertrauen in den eigenen Körper und ein Raum jenseits von „funktionieren müssen“ und Leistungsdruck. Meine Arbeit umfasst sowohl die Stärkung natürlicher Fruchtbarkeit als auch die Begleitung medizinischer Kinderwunschbehandlungen.

Retreatdaten

9.-12. April 2026
11.-14. Juni 2026

Zeiten

Beginn Donnerstag 18 -21 Uhr
Freitag/Samstag 9 - 18 Uhr
Sonntag 9:00 - 15:00

Ort

Ordination Tan-Bleinroth
Garnisongasse 3/21, 1090 Wien

Kosten

840 EUR pro Retreat.
Pausenverpflegung, Mittagessen und eine leichte Abendmahlzeit am Donnerstagabend sowie Getränke sind inkludiert.

Die Verpflegung ist Teil des Konzepts: achtsam zubereitet, biologisch und nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin ausgewählt.

Weitere Infos und Anmeldung

schriftlich unter ordination@tanbleinroth.com

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 begrenzt.

