

FRÜHLINGS-DETOX-RETREAT MIT ANDREA, EVA UND UTA

**FREITAG, 21. BIS SONNTAG, 23. MÄRZ 2025 AUF DEM KALVARIENBERGHOF
IN STÜHLINGEN**

Mit Yoga und ayurvedischem Essen ein Wochenende lang sanft entschlacken, die Winterträgheit loswerden und erfrischt den Frühling willkommen heißen – das sind unsere Intentionen für unsere Auszeit im März 2025 in Stühlingen. Andrea und Uta kümmern sich ums Yoga, Eva kocht wunderbares, einfaches ayurvedisches Essen für uns.

Der Kalvarienberghof liegt in idyllischer Alleinlage und großartiger Alpensicht in Stühlingen im Schwarzwald und ist nur 72 km von Freiburg entfernt!

ABLAUF

FREITAG, 21. MÄRZ 2025

12.30-13.00 Uhr: Ankommen
13.15-13.45 Uhr: leichtes Mittagessen
14.15-15.00 Uhr: Check in
15.00-17.30 Uhr: Detox for the mind - aktive Asanas
18.00-19.00 Uhr: Abendessen
20.00-21.00 Uhr: Letting go - Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

SAMSTAG, 22. März 2025

07.00-08.30 Uhr: Meditation & Pranayama/Zeit in Stille bis mittags
08.30-10.00 Uhr: Frühstück in Stille
10.00-13.00 Uhr: Detox for the body - aktive Asanas
13.00-15.00 Uhr: Mittagessen und Pause
15.00-17.30 Uhr: Detox for the heart - regenerative Asanas
18.00-19.00 Uhr: Abendessen
20.00-21.00 Uhr: Shake it out! - Wir tanzen eine Wave..

SONNTAG, 23. März 2025

06.30-08.00 Uhr: Meditation & Pranayama/Zeit in Stille bis mittags
08.00-09.30 Uhr: Frühstück in Stille / Zeit fürs Packen
09.30-12.15 Uhr: Let it flow and glow! - aktive Asanas & Check out
12.30 -13.30 Uhr: Mittagessen; danach Abreise

Für die Yogapraxis benötigst Du eine Matte, zwei Klötze, einen Gurt und zwei Decken. Dies bringst Du alles selbst mit.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Im Seminarhaus können 18 Personen in sieben Doppel-, einem Einzel- und einem Dreibettzimmer übernachten. Jedes Zimmer verfügt über ein eigens Bad.
Bettwäsche wird gestellt. Handtücher bitte selbst mitbringen.

Bring auch eine Bürste für eine Selbst-Bürstenmassage und ein Körperöl mit.

Gruppengröße insgesamt: 18 Teilnehmer*innen

Verpflegung: ayurvedisch, vegan/vegetarisch (Bitte teile uns Unverträglichkeiten im Vorfeld mit)

KOSTEN FÜR ALLE DREI TAGE

Yogaretreat: 250,00 EUR (direkt bei Anmeldung fällig)

zzgl. Unterkunft und Verpflegung: 250,00 EUR (zahlbar in Juli in bar)

ANMELDUNG

Schreibe eine Email mit Deiner verbindlichen Anmeldung an:
info@yoga-jetzt.de

Denke daran, wir bieten zwei Retreats in 2025 an. Schreibe also auch dazu, für *welche* der beiden Auszeiten Du Dich anmelden möchtest!

Die Zimmerverteilung übernehmen wir, sorgfältig und wohl durchdacht. Ein Zimmer mit anderen zu teilen ist ein ganz wichtiger Erfahrungsraum des Retreats.

WARTE UTA'S RÜCKMELDUNG AB, OB DU EINEN PLATZ HAST. ERST DANACH ÜBERWEIST DU ZEITNAH DIE ANZAHLUNG IN HÖHE VON 250,00 EUR - BITTE AUSSCHLIEßLICH VIA REGULÄRER ÜBERWEISUNG AN:

!!!ACHTUNG: NEUE BANKVERBINDUNG!!!

Uta Oehmke
GLS Bank
DE 41 4306 0967 3207 2527 00
BIC: GENODEM1GLS

Anfahrt: Du erhältst im Vorfeld die TN-Liste, damit Fahrgemeinschaften gebildet werden können. Mit je weniger Autos wir kommen, desto besser!