

YOGA RETREATS MIT ANDREA UND UTA In 2026

Frühjahrs-Retreat: Freitag, 13. bis Sonntag, 15. März 2026

Sommer-Retreat: Freitag, 10. bis Sonntag, 12. Juli 2026

Herbst-Reretreat: Freitag, 20. bis Sonntag, 22. November 2026

auf dem Kalvarienberghof in Stühlingen

Wir laden Dich herzlich dazu ein, drei Tage lang Yoga intensiv und facettenreich zu praktizieren: Meditation, Pranayama, Asanas, Zeit in Stille. Mit Yoga und ayurvedischem Essen ein Wochenende lang sanft entschlacken. 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

12.30-13.00 Uhr: Ankommen
13.15-13.45 Uhr: leichtes Mittagessen
14.15-15.00 Uhr: Gemeinsamer Start mit einem Check-In
15.00-17.30 Uhr: Asanapraxis
18.00-19.00 Uhr: Abendessen
20.00-21.00 Uhr: Regeneratives Üben

SAMSTAG

07.00-08.30 Uhr: Meditation & Pranayama/Zeit in Stille bis mittags
08.30-10.00 Uhr: Frühstück in Stille
10.00-12.30 Uhr: Asanapraxis
13.00-16.00 Uhr: Mittagessen und Pause
16.00-18.00 Uhr: Asanas
18.00-19.00 Uhr: Abendessen
20.00-21.00 Uhr: Shake it out!

SONNTAG

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: Abschließende Asanapraxis & gemeinsames Check out
12.30-13.15 Uhr: Mittagessen; danach Abreise

Für die Yogapraxis benötigst Du eine Matte, zwei Klötze, einen Gurt und zwei Decken. Bitte bringe das Material selbst mit.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Im Seminarhaus können 20 Personen übernachten.

Bettwäsche wird gestellt. Handtücher bitte selbst mitbringen.

Gruppengröße insgesamt: 20 Teilnehmer*innen

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

KOSTEN FÜR ALLE DREI TAGE

Yogaretreat: 265,00 EUR (bei Anmeldung fällig)

zzgl. Unterkunft und Verpflegung: 275,00 EUR (zahlbar in bar direkt beim Retreat)

ANMELDUNG

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

Nenne uns dabei auch, an welchem oder welchen Retreats Du teilnehmen möchtest.

Bitte beachte die andere Bankverbindung:

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

Infos zur Anfahrt

Du erhältst im Vorfeld die TN-Liste, damit Fahrgemeinschaften gebildet werden können. Erklärtes Ziel ist, mit möglichst wenig Autos anzureisen.