

# YOGA RETREATS MIT ANDREA, BERENJERE UND UTA In 2027

Frühjahrs-Retreat: Freitag, 05. bis Sonntag, 07. März 2027

Herbst-Rereat: Freitag, 19. bis Sonntag, 21. November 2027

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  
14.30-15.15 Uhr: gemeinsamer Start mit einem Check-In  
15.15-17.45 Uhr: Asanapraxis  
18.15-19.00 Uhr: Abendessen  
20.00-21.00 Uhr: Regeneration und Yin Yoga

### 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  
13.00-17.00 Uhr: Mittagessen und Pause  
17.00-18.30 Uhr: Asanapraxis  
19.00-20.00 Uhr: Abendessen  
20.30-21.30 Uhr: Shake it out oder Sauna...

### SONNTAG

06.30-08.00 Uhr: Meditation & Pranayama/Zeit in Stille bis mittags  
08.00-09.30 Uhr: Frühstück in Stille  
09.30-12.15 Uhr: Abschließende Asanapraxis & gemeinsames Check out  
12.30-13.45 Uhr: Mittagessen; danach Abreise in aller Seelenruhe

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...auch für die Sauna! Diese wird von der Gruppe extra bezahlt, je nachdem wer gehen mag. Ist nicht teuer...

Gruppengröße insgesamt: 20 Teilnehmer\*innen

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

## **KOSTEN FÜR ALLE DREI TAGE**

Yogaretreat: 280,00 EUR (bei Anmeldung fällig)

zzgl. Unterkunft und Verpflegung: 280,00 EUR (zahlbar in bar direkt beim Retreat)

## **ANMELDUNG**

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