

# Yoga Retreat

für Erwachsene

## \*Innere Balance\*

im wunderschönen Landhaus Alwine  
Rietz Neuendorf / OT Neubrück



27.11. – 30.11.2025

(Donnerstag – Sonntag)

Bist du auf der Suche nach einer Auszeit  
vom Alltag in der klärenden,  
entspannenden Natur,  
dann ist dieses Yoga Retreat für DICH!



Anmeldung:

Mail: [info\\_zeitfuerdich@web.de](mailto:info_zeitfuerdich@web.de)

WhatsApp: 0176 70327228

# Ablaufplan:

## \*Donnerstag

- Anreise ab 14 Uhr möglich
- Kaffee, Tee und Kuchen warten auf Dich
- ca. 17 Uhr Kennlernrunde
- ab ca. 18 Uhr herzöffnende Yoga Stunde
- ab ca. 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Im Anschluss in gemütlicher Runde Gespräche führen, relaxen, lachen, das eine oder andere Gläschen Wein oder eine schöne Tasse Tee trinken, ganz wie dein Herz begehrt.

## \*Freitag

- 8 Uhr Guten Morgen Yoga mit Atemübungen
- ca. 09.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- 15 Uhr KreativZeit mit Naturmaterialien oder  
Zeit für Dich
- ca. 18 Uhr Yoga Stunde
- ab ca. 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Im Anschluss in gemütlicher Runde oder mit einem Saunagang den Tag ausklingen lassen.

# Ablaufplan:

## \*Samstag

- 8 Uhr Guten Morgen Yoga mit Atemübungen, sanftes Dehnen und Meditation
- ab ca. 9.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- Zeit zum Relaxen, Spaziergänge, Austausch, lesen etc.
- Nachmittag „Kaffee“ und Kuchen
- ca. 17:00 Uhr – Yoga Stunde
- ca. 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Im Anschluss habe ich eine kleine Überraschung geplant - ein Wochenendausklang mit einem wundervollen Klangkonzert oder einer Klangmassage in der Gruppe.

## \*Sonntag

- 8 Uhr – Guten Morgen Yoga mit sanften Dehneinheiten und einer Abschlussmeditation
- ca. 9.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- Abschlussrunde,
- Zimmer Übergabe bis 11 Uhr

# Energieausgleich:

## \*Unterkunft

Buchung der Zimmer erfolgt direkt über das  
Landhaus Alwine:

E-Mail: [kontakt@landhaus-alwine.de](mailto:kontakt@landhaus-alwine.de)

Passwort: "YogaRetreat mit Katrin"

DZ Standard 129 Euro für 2P/ Nacht incl. Frühstück

DZ Deluxe 139 Euro für 2P/ Nacht incl. Frühstück

EZ Standard 99 Euro/ Nacht incl. Frühstück

## \*Yoga, Verpflegung (Abendessen) & Orga:

280 Euro p.P. ab Donnerstag

240 Euro p.P. ab Freitag

## \*sonstige hinzubuchbare Optionen

Anfragen bitte direkt an mich richten!

KreativZeit mit Naturmaterialien am Freitag

für 2 Stunden - 30 Euro p.P.

Rad + Kanu Ausflug am Samstag auf Anfrage

Wildkräuter - Tour am Samstag auf Anfrage

Ayurvedische Massagen auf Anfrage

Sauna am Abend 12 Euro p.P.