



24.-26. Februar 2027 (Mittwoch bis Freitag)

Das 3. **"CALM + HEALTHY"** Yogaretreat

findet im wunderschönen Stimbekhof mitten im Herzen des Naturschutzgebiets der Lüneburger Heide umgeben von naturbelassenen Wäldern, kleinen Flüssen und idyllischen Heideflächen statt. Dieser Ort bietet die idealen Bedingungen, um sich zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen und auf natürliche Weise im Einklang mit der Natur die Energiereserven aufzufüllen. Herrliche Wander- und Fahrradstrecken (wie z.B. der Heidschnuckenweg und der Jacobsweg) führen am Stimbekhof vorbei und können auch in den Wintermonaten erkundet werden.

Wunderbar umsorgt mit liebevoll zubereitetem Essen genießt du Zeit für dich, Zeit in der Gemeinschaft, in der Natur, am Kaminfeuer, Sauna, Lesen... einfach alles, was DU brauchst.

Zwischen den Yogastunden hast Zeit für dich und kannst ganz nach Bedarf in den gemütlichen Räumlichkeiten einfach mal nichts tun, lesen, in der Sauna Wärme tanken oder dich auf eine Wanderung begeben.

Dazu eine Yogapraxis, die uns aus dem Winterschlaf holt und uns strahlend und energiegeladen den Übergang in den Frühling ebnet.

Ehrlich, erfrischend werde ich dich animieren mehr Yoga in dein Leben zu integrieren. Asana, Atemübungen, Meditationen einfach ein „Rundum Yoga“, in dem Gesundheit, psychische und geistige Kraft im Einklang mit der Natur zusammenkommen.

Lasst uns diese 3 Tage jeden Moment, jeden Atemzug, jede Asana - EINFACH ALLES - genießen...

Das Programm

_ Mittwoch

Individuelle Anreise

Ab 16:00 Uhr - Check in

17:00-18:30 Uhr - Begrüßung + Yogapraxis

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

_ Donnerstag

08:00-09:30 Uhr - Aktivierende Morgenyogastunde + Meditation + Pranayama

Danach gemeinsames Frühstück

13:15 Uhr Mittagessen

17:00-18:30 Uhr – Self care Praxis und Yoga Nidra

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

_ Freitag

08:30-10:00 Uhr – Aktivierende Morgenyogastunde + Meditation + Pranayama

Anschließend gemeinsames Frühstück

Individuelle Abreise

Das Yogapackage

- Yoga-Unterricht (4 Einheiten), Yoga-Raum, Yoga-Zubehör + Überraschung

245€

Die Unterkunft

- Übernachtung im Einzelzimmer (Schäferkammer) **325,50 €** (für 2 Nächte)
Offenes Bad, 12-16 qm
- Übernachtung im Doppelzimmer (Kutscherzimmer) 441,00 € (Preis für 2 Personen
und für 2 Nächte, also **220,50 €** pro Person)
Geschlossenes Bad, 20 qm

Und....ihr könnt auch euren Hund mitnehmen! Dies müsst ihr bitte 3 Wochen vorher anmelden und es kostet 25 € pro Nacht!

Im Preis inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Übernachtungen in der gewünschten Kategorie
- Frühstück von 8:00 – 10:30 Uhr
- Mittags (nicht am Anreisetag), 13:15 -14:15 Uhr, vegane Suppe
- Abends, 18:30 – 20:00 Uhr, eine Kleinigkeit vorweg (Suppe, Salat, Brot & Dips o.ä.)
und ein abgesprochenes Abendgericht
- Obst und kleine Energiebringer stehen im Pferdestall
(Yogaraum) bereit
- Im Pferdestall, sowie während der Mahlzeiten steht Euch Wasser von unserem
Stimbekhof Brunnen, sowie Tee von einer Biomarke (aktuell Sonnentor) zur Verfügung
- Bademantel, Slipper auf den Zimmern
- Saunanutzung während des Aufenthalts

Alle sind herzlich willkommen.

Sicher dir jetzt dein Zimmer

Für Fragen stehe ich dir gern zur Verfügung!

Ganz liebe Grüße

Niki

