



Freitag, 11. September bis Sonntag, 13. September 2026

IN SHAPE mit YOGA

Dein Retreat für Kraft, Glow & innere Stärke

In Shape – das heißt hier nicht Muskelprotz oder Waschbrettbauch.

In Shape bist du genauso, wie du bist:

ob sportlich, weich, drahtig, kurvig oder leckerer Lauch.

Bei diesem Retreat geht es **nicht darum**, dich zu optimieren – sondern dich zu spüren, zu stärken und von innen heraus zum Strahlen zu bringen. Ich nehme dich mit auf einen kleinen, feinen Trip raus aus dem Alltag und rein in deinen Körper, deine Kraft und deine innere Balance. Komm mit – und bleib fit. Auf deine ganz eigene Art.

Was dich erwartet

Über zweieinhalb Tage tauchen wir gemeinsam in eine ausgewogene Yogapraxis ein:

- Kraftvolles Yoga, das dich stärkt, erdet und lebendig macht
- Meditatives & ruhiges Yoga, das dein Nervensystem entspannt
- bewusste Atemübungen für mehr Präsenz und Energie
- Momente zum Innehalten, Spüren und Auftanken

Du stärkst nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist, deine Resilienz und deine Ausstrahlung. Für mehr

- mehr Kraft & Stabilität – körperlich wie mental
- ein besseres Körpergefühl (unabhängig von Form oder Gewicht)
- innere Ruhe, Klarheit und neue Energie
- dieser besondere Glow, der von innen kommt und nach außen strahlt

Für wen ist das Retreat?

Für alle, die Yoga lieben oder lieben lernen wollen.
Du brauchst keine perfekte Figur, keine Vorerfahrung und keinen Leistungsdruck –

niki lachmann niki.lachmann@web.de yoga-om-oststadt.de

©sisteract lachmann 2019

nur die Lust, dir selbst etwas Gutes zu tun.

In Shape mit Yoga ist eine Einladung,
dich mit dir selbst zu verbinden, dich zu bewegen, zu atmen
und dich am Ende ein kleines Stück mehr zu Hause in dir zu fühlen.

Und das alles nur 30 Minuten von Hannover entfernt. Im Sporthof „Schöne Aussicht“ im gemütlichen
Lindwedel. Unterstützt durch leckere ayurvedischer Detoxküche.

Hol dir den Glow- und strahl von Innen nach Außen!

Bist du dabei?

Das Programm

IN SHAPE mit YOGA

Freitag, 11. September 2026

Individuelle Anreise

Ab 15:00 Uhr - Check in

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

19:15 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Sonnabend, 12. September 2026

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

Danach gemeinsames Frühstück

Am Nachmittag: BIG SAUNA SESSION „Ruhe +Kraft“

17:00-18:30 Uhr – Energie Flow

19:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 13. September 26

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

Anschließend gemeinsames Frühstück

Individuelle Abreise

Das Yogapackage

245€

Zimmer

Doppelzimmer 45,00 €/Nacht

Einzelzimmer 65,00 €/Nacht

Studio/Einzelzimmer 75,00 €/Nacht

Frühstück 12,00 € pro Person/Tag

niki lachmann niki.lachmann@web.de yoga-om-oststadt.de

©sisteract lachmann 2019

Halbpension 20,00 € pro Person/Tag

Sauna 10 € für das Wochenende

Der Zimmerpreis versteht sich brutto pro Nacht pro Zimmer

Hier kannst du dir den Sporthof anschauen: <https://www.schoene-aussicht-lindwedel.de/>



niki lachmann niki.lachmann@web.de yoga-om-oststadt.de

©sisteract lachmann 2019