

## JANUAR 2025

17. – 19.

mit Julia  
vom Yogaraum Cloppenburg

## FEBRUAR 2025

07. – 09.

mit Julia  
vom Yogaraum Cloppenburg

## MÄRZ 2025

14. – 16.

mit Julia  
vom Yogaraum Cloppenburg

28. – 30.

mit Nell

15. – 17.

mit Nell

## APRIL 2025

25. – 27.

mit Florian

## OKTOBER 2025

03. – 05.

mit Julia  
vom Yogaraum Cloppenburg

24. – 26.

mit Florian

09. – 12.

**Less-Stress Retreat**  
mit Sue

30.10. – 02.11

**4 Tage Yoga-Retreat**  
mit Anna & Hie

## NOVEMBER 2025

07. – 09.

mit Nell

14. – 16.

mit Julia  
vom Yogaraum Cloppenburg

## DEZEMBER 2025



Hotel Heidegrund  
Drei-Brücken-Weg 10 | 49681 Garrel  
[heidegrund.de/yoga](http://heidegrund.de/yoga) | [info@heidegrund.de](mailto:info@heidegrund.de)

# Unsere YOGA-Retreats im Hotel Heidegrund

**Entdecke die Kraft des Yoga inmitten der atemberaubenden Natur und des beruhigenden Waldes.**

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und erlebe, wie du neue Energie tankst und innere Ruhe findest. Lass dich von der inspirierenden Umgebung verzaubern und finde deine Balance – für Körper, Geist und Seele.

## Das YOGA Retreat - Inklusivpaket

- 3 Tage – 2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Menü an beiden Abenden
- 4 Yogaeinheiten abgestimmt auf Einstiegs- und Fortgeschrittenenlevel
- Einstimmung & Einführung am ersten Abend
- Wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer
- Eintritt ins HeidegrundSPA
- Wellnesspaket mit Bademantel & Handtüchern für Ihren Aufenthalt
- WLAN & Parkplatz kostenfrei verfügbar

## WaldSPA: Wellness meets YOGA

Kombiniere YOGA, Me-Time und Wellness an einem Wochenende. Unsere erfahrenen Yoga-coaches begleiten Dich durch ein erholsames Wochenende mit täglichen Yogastunden und geben wertvolle Impulse.

- großes SPA-Bereich mit Innen- & Außenbereich
- 5 Saunen (u.a. eine Kelo-, Salz & Bio-Sauna)
- Schwimmbecken & Whirlpool
- Wellnessgarten mit Liegewiese & Sonnendeck
- 1 Bio-Naturbadeteich inkl. Kneippbereich
- großes Wellness- & Kosmetikangebot
- Ruheraum mit Wasserbetten
- Panorama-Wintergarten
- Getränkestation mit Wasser



Hotel Heidegrund  
Drei-Brücken-Weg 10 | 49681 Garrel  
[heidegrund.de/yoga](http://heidegrund.de/yoga) | [info@heidegrund.de](mailto:info@heidegrund.de)