YOGA Retreat

YOGA & WELLNESS IM HOTEL HEIDEGRUND

Termine

07. – 09. November 2025
20. - 22. Februar 2026
27. - 29. November 2026

YOGA im Heidegrund

Erlebe & Entdecke Yoga umgeben von Wald & Natur.
Meditation in der Natur. Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen – so fühlt sich ein rundum erholsames Wochenende an.

Das Retreat

Deine erfahrene Yogalehrerin Nell begleitet Dich durch ein entspanntes Wochenende mit täglichen Yogastunden. Dabei legt sie großen Wert auf die individuelle Ausrichtung im Körper und Geist.

Kurs

Reichhaltiges Frühstücksbuffet I 4 Yogaeinheiten I 3-Gang-Menü an beiden Abenden Wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer I Eintritt ins HeidegrundSPA Wellnesspaket mit Bademantel & Handtüchern für den Aufenthalt.

Das YOGA Retreat - Inklusivpaket

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

Nicht inklusive: Ausstattung & Zubehör

Bitte bringe Deine Yogamatte, Deinen Block oder sonstige Hilfsmittel, die Du für Deine Yogapraxis benötigst, mit. Kontaktiere gerne Florian direkt, sofern Du diese nicht besitzt.

Wellness & Zeit für sich.

Spüre die wohltuende Wärme: Im Heidegrund WaldSPA laden 5 Themensaunen verteilt auf den Wellnessgarten inklusive Bionaturteich und Kneippbecken und den Innenbereich mit Ruhewintergarten und Whirlpool ein. Schenke Dir maximale Erholung mit eine unserer ausgewählten Wellness- & Kosmetikanwendungen und reserviere Deinen Wunschtermin rechtzeitig unter **heidegrund.de/wellnesstermin.**

Programm

Freitag

- 17:30-19:00 Uhr **Yin Yoga - Dive deep into relaxation**
  Unser Alltag ist überwiegend geprägt von Aktivität, Stress und dem Prinzip der Leistung. In dieser Klasse schaffen wir den Ausgleich dazu, den wir brauchen um im Gleichgewicht zu bleiben.Yin Yoga hat mit seinen lang gehaltenen Dehnungen ohne Muskelanspannung, eine überaus beruhigende Wirkung auf Körper, Geist und das zentrale Nervensystem. Fahre nach deiner Arbeitswoche erstmal runter, tanke Kraft und komme bei dir und im Retreat an.

Samstag

- Frühstück optional vor oder nach der Yogaeinheit
- 09:00-10:00 Uhr **Mindful Morning - start your day right!**
  Beginne deinen Morgen mit einer fließenden Vinyasa Klasse, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist. Erwecke deinen Körper mit kräftigenden Haltungen, Atemübungen und Meditation in Bewegung. Genieße deine quality time am Morgen und starte den Tag mit voller Energie und Inspiration.
- Zeit für Natur, Spa, Wellness
- 17:00-18:30 Uhr **Move - Breathe - Release**
  Diese Klasse basiert auf Vinyasa Yoga. Im Dynamic Yoga Flow darfst du die Asanas auf eine kraftvolle und belebende Art und Weise erfahren. Wir fließen ganz klassisch, mit Betonung auf Dynamik durch diese Yogapraxis und erwecken so den gesamten Körper. Gleichzeitig trainierst du deine Achtsamkeit und das Zusammenspiel aus Kraft und Leichtigkeit, um die Übergänge so fließend wie möglich zu gestalten. Durch den immer wiederkehrenden Fokus auf deinen Atem, schenkst du dir Ausgeglichenheit und zentrierst auch während schweißtreibender Einheiten deinen Geist und tust deinem Nervensystem etwas Gutes.

Sonntag

- Frühstück
- 09:00-10:15 Uhr **Mindful Morning - start your day right!**

Deine Yogalehrerin

Nell unterrichtet seit ihrem 21. Lebensjahr Yoga und hat im April 2024 gemeinsam mit ihrer Mentorin und Ausbilderin Marion Schwarzat das Urban Yoga Altona eröffnet.
Sie ist 500h AYA-zertifizierte Yogalehrerin, Ausbilderin im 200h Teacher Training und unterrichtet außerdem Fortbildungen innerhalb der 300h Advanced Teacher Training im Urban Yoga. Ihr Unterricht vereint Vinyasa Flow mit einer gesunden, individuellen Ausrichtung. Dabei lädt sie ihre Schülerinnen immer wieder ein, Formlosigkeit in der Asana zu erleben und zu spüren. Nell liebt es, Hilfsmittel und Partnerübungen in ihre Klassen zu integrieren, und findet, dass die Freude an der Bewegung und am Sein stets im Vordergrund stehen darf

Beginn & Ende

Die Begleitung beginnt am Anreisetag ab 16:00 Uhr und endet am Abreisetag um 11:00 Uhr.

Stornierungskonditionen:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise bis 15:00 Uhr lokale Zeit möglich. Zu einem späteren Zeitpunkt einer Stornierung bzw. Nichtanreise wird eine Gebühr von 90 % des Arrangementspreises in Rechnung gestellt.

Stornierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl sieht der Veranstalter vor, die Reise bis 14 Tage vorher abzusagen.

Anreisezeit:

Das Zimmer steht ab 15:00 Uhr zur Verfügung.

Abreisezeit:

Am Abreisetag ist der Check-out bis spätestens 11:00 Uhr vorgesehen.

Besondere Steuern und Gebühren:

Alle angezeigten Tarife verstehen sich inklusive MwSt. und Service

Anmeldung

Hotel Heidegrund I 04495/890 und info@heidegrund.de

HOTEL
HEIDEGRUND