

Retreat „Move & Connect“

Wann?

Donnerstag, 29.1.2025, bis Sonntag, 1.2.2026

Wo?

Gut Buckhagen, Buckhagen 1, 24376 Rabel (an der Schlei), www.gut-buckhagen.de



Was?

Eine abwechslungsreiche Kombi aus Yoga und Workout, Yin und Yang, An- und Entspannung: mit Meditation am Morgen und je einem Fitness-Workout und einer Einheit Yoga am Tag. Plus: einen inspirierenden Vortrag zum Thema: „Wie und was esse ich in der Lebensmitte?“ Dazu gibt es täglich zwei gemeinsame, mit Liebe zubereitete, vegetarische Mahlzeiten an einer langen Tafel mit anregenden Gesprächen ☺



Daniela Stohn Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin, Health & Longevity Coach

Ablauf des Retreats

Donnerstag

ab 15.00 Uhr	Ankunft auf dem Gut
17.00 – 18.30 Uhr	Sanftes Yoga zum Ankommen
19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Freitag und Samstag

8.30 – 10.30 Uhr	Meditation & Workout (deepwork, Korce)
11.00 Uhr	Brunch
16.30 – 18.00 Uhr	Sanftes Yoga
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag

8.30 – 10.30 Uhr	Meditation & Aktivierendes Yoga
11.00 Uhr	Brunch

Leistung & Kosten

- 3x Übernachtung mit 1/2 Pension im Einzel- oder Doppelzimmer oder eigener Wohnung
- Yoga findet im Nibelungensaal im Herrenhaus statt, Essen im Refugium
- Sauna- und Dampfbad-Nutzung frei; Massagen gegen einen Aufpreis möglich
- Kosten für die Unterbringung im EZ/DZ/FeWo zwischen 295 und 340 Euro (einige Zimmer enthalten ein geteiltes Badezimmer, einige ein eigenes. Bitte bei Buchung erfragen)
- Kosten für Yoga & Verpflegung (2 Mahlzeiten am Tag, Snacks, Wasser, Tee): 250 Euro

Bei Interesse oder Fragen melde dich gerne bei mir: daniela@danielastohn.de oder 0173/2149565.