

Retreat „Move & Connect“

Wann?

Donnerstag, 28.1.2027, bis Sonntag, 31.1.2027

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 Meditationen, 4 Yogasessions und zwei Fitness-Workouts. Plus: Journaling und einen inspirierenden Ernährungs-Vortrag. Dazu gibt es täglich zwei gemeinsame, 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
11.00 Uhr	Brunch
17 – 18.30 Uhr	Sanftes Yoga
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag

8.30 – 10.30 Uhr	Meditation & Aktivierendes Yoga
11.00 Uhr	Brunch

Leistung & Kosten

- 3 x 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): 320 Euro

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