

# Yoga-Retreat 2026 mit Jana Baumann

24.09. – 27.09.2026



## Retreat-Programm:

### Donnerstag, 24.09.2026

- Individuelle Anreise und entspanntes Ankommen
- Später Nachmittag: sanfte, stärkende Yogaeinheit zum Erden und Loslassen
- Abends: Kennenlernen an der Hotelbar mit anschließendem Abendessen

### Freitag, 25.09.2026

- Vormittags: aktivierender Meditations- und Yoga-Flow für einen kraftvollen Start in den Tag
- Anschließend: reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Mittags: Workshop „Gehmeditation und Waldbaden“ – Ankommen im Körper und in der Natur
- Später Nachmittag: ruhige, stärkende Yogaeinheit zur tiefen Entspannung
- Abends: Aperitif an der Hotelbar mit anschließendem Abendessen in gemütlicher Runde

### Samstag, 26.09.2026

- Vormittags: aktivierender Meditations- und Yoga-Flow
- Anschließend: reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Mittags: Zeit zur freien Verfügung – Wellness genießen und/oder die Natur erkunden
- Später Nachmittag: sanfte, stärkende Yogaeinheit zum Ausklang des Tages
- Abends: gemeinsamer Aperitif an der Hotelbar mit anschließendem Abendessen

### Sonntag, 27.09.2026

- Vormittags: abschließender Meditations- und Yoga-Flow
- Anschließend: reichhaltiges Frühstück vom Buffet
- Individuelle Abreise – voller neuer Impulse und innerer Ruhe



## Preise für 3 Nächte inkl. Yoga-Pauschale

**EZ: 934,00 €**

**DZ für 2 Personen: 1.892,00 €**