



Die YOGALODGE im Zeichen des keltischen Frühlings: – Yoga & die Magie eines Kraftortes –

mit Stefanie Dell, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

05. – 08. März 2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Wenn die Natur erwacht und frische Energie in der Luft liegt, ist auch in uns Zeit für den Neustart. Dieses Retreat lädt dich ein, mit dem Rhythmus des Frühlings in Einklang zu kommen, frische Kraft zu schöpfen und dich mit Leichtigkeit und Freude dem Leben zu öffnen.

Wir begrüßen jeden Tag mit einer *energetisierenden Yogapraxis*, in der *dynamischer Vinyasa Flow*, *achtsame Meditation* und *bewusste Atemübungen* miteinander verschmelzen. So aktivierst du deine Energie und öffnest dich für die Lebensfreude dieser besonderen Jahreszeit.

Die *abendliche Yogapraxis* lädt dich ein, Ruhe und Stille zu genießen – mit Elementen aus *Yin & Yang*, *sanften Flows* und *regenerierenden Haltungen*. Dazwischen bleibt viel Raum, um die Kraft dieses besonderen Ortes zu genießen: Spaziergänge, Momente der Einkehr oder einfach Zeit nur für dich.

Inspiziert von der Energie des Frühlings, vom Aufblühen, vom Fließen, vom lebendigen Wandel, steht jeder Tag unter seinem eigenen Motto, das dich auf deiner inneren Reise begleitet. Lass dich tragen von der Magie naturverbundener Frühlingsrituale, genieße bewusste Bewegung, Stille und Begegnung – und erlebe, wie sich Leichtigkeit und Stärke ganz natürlich in dir entfalten.

Tag 1 – Donnerstag, 05. März 2026

Ankommen, spüren, verwurzeln – aus Ruhe wird neue Lebenskraft

- Anreise ab 15:00 Uhr
- 16:00 Uhr: Treffpunkt in der Lobby und entspanntes Kennenlernen unserer Gruppe
- gleich im Anschluss, bis ca. 18:00 Uhr: **Sanfte Yogapraxis zum Ankommen und Entspannen**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 2 – Freitag, 06. März 2026

Mit Stabilität und Stärke wachsen – Körper und Geist im Einklang entfalten

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Yogapraxis – kraftvoll belebende Vinyasa Flow-Klasse**
- Im Anschluss: Frühstück und freie Zeit
- 14:00 – 15:00 Uhr: **Reinigungs- und Räucherzeremonie mit der Kraft der Birke**
- 16:30 – 18:00 Uhr: **Yogapraxis: Der stille Raum in dir – aus der Ruhe zu innerer Stärke**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 3 – Samstag, 07. März 2026

Loslassen, durchatmen, aufblühen – den Fluss der Lebensenergie spüren

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Alles im Flow** – eine dynamisch kreative Yogaklasse
- Im Anschluss: Frühstück und freie Zeit
- 12:00 – ca. 14:30 Uhr: **Seezeitlodge Natur-Erleben**
- 17:00 – 18:00 Uhr: **Vom Atem getragen** – sanfte Yogapraxis
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- Ab 21:00 Uhr: **Jahreskreis-Ritual** am Frühlingsfeuer

Tag 4 – Sonntag, 08. März 2026

Leben in Balance – Klarheit, Gelassenheit und Leichtigkeit kultivieren

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Vinyasa Flow** – achtsam, klar und lebendig
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung
- Bis 11:00 Uhr: Check-Out

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns an diesem ganz besonderen Kraftort einzukehren.

Das Arrangement ist für alle Yoginis und Yogis mit Vorkenntnissen geeignet. Haben Sie Fragen zum Arrangement oder dem Yogaangebot? Kontaktieren Sie uns gerne.