



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

mit Stefanie Dell, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

24. – 27. September 2026

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit
(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Wenn die Tage kürzer werden und die Natur in warmen Farben leuchtet, lädt der Herbst dazu ein, innezuhalten, durchzuatmen und die eigene Mitte neu zu spüren. Es ist die Zeit der Ernte und des Loslassens – eine Phase, in der wir Altes würdigen und Raum für Neues schaffen dürfen.

Wir begrüßen den Tag mit **energiespendenden Vinyasa-Yoga-Sequenzen**, die von fein abgestimmten Meditationen und Atemübungen begleitet werden. So öffnest du dich für **neue Klarheit und Lebenskraft**. Die **abendliche Praxis** schenkt dir **Entspannung und innere Ruhe** – mit **sanften Flows und regenerierenden Einheiten**, die den Tag achtsam abrunden und Körper wie Geist harmonisieren.

Dieses Retreat führt dich auf eine **Reise zu Balance, Inspiration und innerer Gelassenheit**. In achtsamen Yogastunden, heilsamen Ritualen und Momenten in der Natur erlebst du, wie sich Stärke, Leichtigkeit und Dankbarkeit in dir verbinden.

Dazwischen bleibt viel Zeit, um die besondere Energie dieses Ortes zu genießen – beim Spazieren, Entspannen oder einfach beim stillen Staunen über die Schönheit des Wandels. Lass dich tragen von der Magie des Herbstes – von der Stille, der Fülle und der leuchtenden Kraft der Veränderung.

Tag 1 – Donnerstag, 24. September 2026

Ankommen & Verwurzeln – Ruhe fühlen, Verbundenheit erleben

- 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 – erdend, fließend, vitalisierend**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 2 – Freitag, 25. September 2026

Im Einklang sein... ein Tag der Inspiration

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Belebender Vinyasa Flow** im klaren Rhythmus des Atems
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück
- 11:00 – ca. 13:00 Uhr: **Seezeitlodge Natur-Erleben** – Wanderung durch den Herbst, begleitet von **Achtsamkeit und Meditation** mit Janina, Jürgen & Steffi
- 17:30 – 18:30 Uhr: **Yoga Flow in Balance** zwischen Aktivität und vertrauensvoller Hingabe
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Samstag, 26. September 2026

Die Magie der Rituale

- 07:30 – 09:30 Uhr: **Magischer Morgen** – Kakaozeremonie & herzöffnende Yogapraxis für Klarheit, Leichtigkeit & Vertrauen
- Im Anschluss: Gemeinsames Frühstück und freie Zeit
- 16:00 Uhr: **Räucherzeremonie** mit herbstlichen Kräutern – ein Seezeitlodge-Ritual zur **Reinigung und Neuausrichtung** mit Janina
- 17:30 – 18:30 Uhr: **Einkehr, Innenschau und Ruhe** – meditative Abendpraxis für erholsamen Schlaf
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- Im Anschluss: **Keltisches Wunschritual** der Dankbarkeit und Verbindung am Feuer mit Plausch & Cocktail mit Janina und Steffi

Tag 4 – Sonntag, 27. September 2026

Innere Stärke spüren - verbunden mit deinen Quellen der Kraft

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Vinyasa im Flow von Präsenz, Kraft und Energie**
- 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.