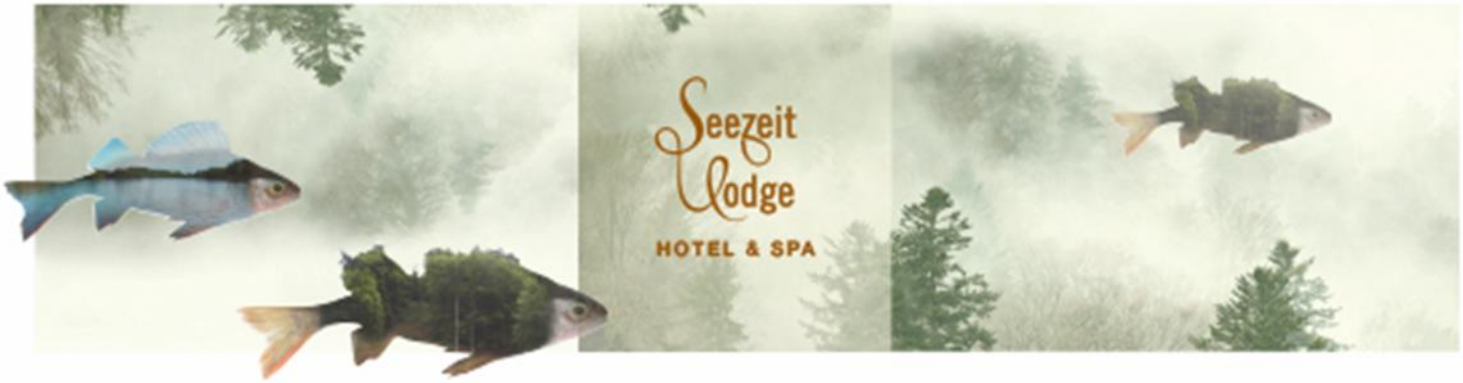


Yoga-Retreat am Bostalsee: Die Yogalodge im Zeichen des keltischen Frühlings

-Drei Nächte am See. Neue Energie, bewusste Bewegung, Zeit für dich und Impulse, die bleiben.-

19. – 22. März 2027

Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit

(kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten)

Drei Nächte am See, die Yoga, Natur, Entspannung und persönliche Zeit miteinander verbinden – für einen bewussten Start in den Frühling. Der Frühling steht für Aufbruch, Lebendigkeit und neue Balance. Die Natur erwacht, die Tage werden immer heller und mit ihnen wächst die Lust, wieder in Bewegung zu kommen, sich in seiner Kraft und Vitalität zu spüren, Neues willkommen zu heißen.

Die Yogalodge greift diesen Rhythmus, diese natürliche Balance aus Aktivität und Ruhe, auf, verbindet Yoga, Meditation, Genuss und bewusste Erholung zu einer ganzheitlichen Auszeit an unserem besonderen Kraftort.

Zeitgenössisch inspiriert vom keltischen Frühling geht es darum, neue Energie zu entfalten, die innere Balance zu stärken und sich wieder bewusster mit sich selbst und der Natur zu verbinden.

In den sorgfältig kuratierten Yogasessions begleitet Sie Stefanie Dell (Diplomyoga- und Achtsamkeitslehrerin, Longevity Coach) durch lebendige Flows, kräftigende Bewegungen und aktivierende Atemübungen, die von fein abgestimmten Entspannungsübungen ausbalanciert und harmonisch ergänzt werden.

Verbunden am Bostalsee: mit der Natur, mit dem Kraftort, mit dir.

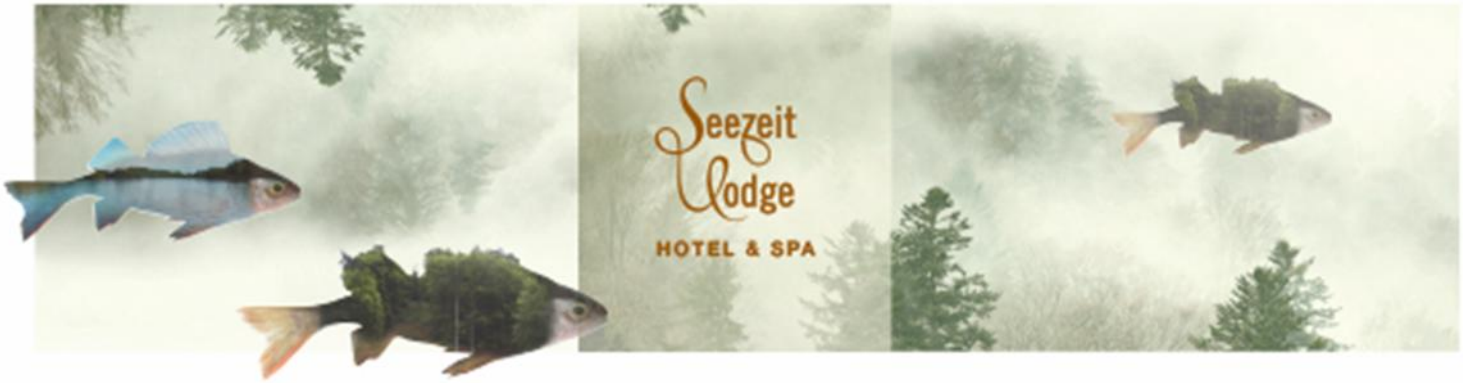
Sechs aufeinander abgestimmte Einheiten à 90 Minuten bieten Raum für Bewegung, Atmung und Meditation. Sie werden persönlich begleitet, ohne Leistungsdruck, in einer Gruppe mit höchstens zwölf Teilnehmenden. Zwischen den Einheiten gehört die Zeit Ihnen: für entspannte Stunden im Seezeit Spa, Spaziergänge am Wasser und genussvolle Seezeit Kulinarik.

Deine Auszeit. Dein Rhythmus. Die Retreat-Tage im Überblick.

Der Ablauf kann sich geringfügig ändern. Die Einheiten sind so angelegt, dass Aktivität und Ruhe im Wechsel stehen.

Tag 1 – Freitag, 19. März 2027
Arrive & Unwind
Ankommen. Durchatmen. Den Alltag hinter dir lassen.

- ab 15:00 Uhr: Individuelle Anreise und Check-In
- 16:00 Uhr: Welcome & Get-together: entspanntes Kennenlernen in der Lobby
- 16:30 bis 18:00 Uhr: **Slow Down Yoga: Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und tiefe Entspannung für einen ruhigen Start**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



Tag 2 – Samstag, 20. März 2027
Root & Rise
Neue Energie wecken. Kraft aufbauen. Balance finden.

- 08:00 bis 09:30 Uhr: **Morning Energy Flow: Aktivierender Vinyasa Flow für Kraft, Beweglichkeit und einen frischen Start in den Tag**
- im Anschluss: Frühstück und Zeit für dich
- Dein Nachmittag: Seezeit Spa, Spaziergänge am Wasser, Natur entdecken oder einfach entspannen…
- 16:30 bis 18:00 Uhr: **Slow & Strong: Eine ausgewogene Yogapraxis, die sanfte Kräftigung, bewusste Bewegung und Regeneration verbindet**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Tag 3 – Sonntag, 21. März 2027
Move & Bloom
In Bewegung kommen. Die Natur erleben. Leichtigkeit spüren.

- 08:00 bis 09:30 Uhr: **Feel the Flow: Kreativer, dynamischer Yoga Flow für neue Energie und ein gutes Körpergefühl**
- im Anschluss: Frühstück und freie Zeit
- Der Nachmittag gehört dir: Zeit für Spa, Erholung und persönliche Wohlfühlmomente, Natur-Erleben: Draußen sein, den Frühling entdecken und neue Perspektiven gewinnen
- 16:30 bis 18:00 Uhr: **Breathe & Release: Sanftes Yoga, Atemübungen und tiefe Entspannung**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- ab 21:00 Uhr: Frühlingsfeuer – ein meditatives Ritual am Feuer, inspiriert von der keltischen Tradition und dem Neubeginn in der Natur

Tag 4 – Montag, 22. März 2027
Reconnect & Recharge
Frische, Energie, Balance – inspiriert in den Alltag zurückkehren

- 08:00 bis 09:30 Uhr: **Flow into Spring – ein achtsamer Vinyasa Flow, der Bewegung, Balance und Entspannung verbindet – mit kleinen Impulsen für deine Yogapraxis zu Hause**
- im Anschluss: Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung
- bis 11:00 Uhr: Check-Out und individuelle Abreise