



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

mit Stefanie Dell, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

*02. – 05. Juli 2026*

### Das Programm Ihrer Wohlfühlzeit

(Kleine Änderungen im Tagesablauf vorbehalten.)

SUP Yoga: Durchführung abhängig von Wetter- und Wasserbedingungen; alternativ findet Yoga klassisch im Seehaus statt)

Wenn die Sonne ihren höchsten Punkt erreicht und die Tage in hellem Licht erstrahlen, ist es Zeit, die Leichtigkeit des Lebens zu feiern. Dieses Retreat lädt dich ein, dich mit der kraftvollen Energie des Sommers zu verbinden, zu leuchten, zu atmen, zu genießen.

Mit dieser Yogalodge spendieren Sie Kopf, Herz und Seele frische Sommergefühle. Tauchen Sie ein in eine **kleine Auszeit voller Gelassenheit, Inspiration und Lebensfreude**: Alles dreht sich um energetisierende und zugleich entspannende Momente. Mit an Bord sind **abwechslungsreiche Yogastunden, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und keltisch inspirierte Rituale** rund um die Mittsommernacht.

Im Rhythmus der Jahreszeit fließen wir morgens **durch kraftvolle, lebendige und zugleich achtsame Yogaklassen** – und tauschen an einem Morgen auch die Matte gegen das SUP-Board. Die **abendlichen Sessions** schenken **Raum für Sanftheit, Einkehr und Regeneration** – mit meditativen Flows, Yin-Elementen und Momenten stiller Verbundenheit.

Dazwischen bleibt Zeit für das, was Sommer wirklich bedeutet: Barfußlaufen im Gras, Schwimmen im See, Rückzug oder Begegnung – einfach Sein. Inspiriert vom keltischen Mittsommer und der Energie der Sonne steht jeder Tag unter seinem eigenen Thema: **Lebenskraft, Inspiration, Licht und Leichtigkeit**. Lass dich tragen von der **Magie keltisch inspirierter Rituale**, dem strahlenden Zauber dieser Jahreszeit.

### Tag 1 – Donnerstag, 02. Juli 2026

#### Ankommen im Licht – Wurzeln und Weite spüren

- 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: **Sanft nährenden Yoga-Flow zum Ankommen, Wohlfühlen und Genießen**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen



### Tag 2 – Freitag, 03. Juli 2026

#### Im Glanz des Sommers: Lebenskraft und Vitalität blühen auf

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Dynamisch-belebende Yoga meets Pilates-Klasse für Kraft & Fitness** mit Tina und Steffi
- Im Anschluss: Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 17:00 – 18:15 Uhr: **Zauberhafte Leichtigkeit – entspannte Yogapraxis begleitet von Klang** mit Andrea und Steffi
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

### Tag 3 – Samstag, 04. Juli 2026

#### Über die inspirierende Kraft von Neugier, Offenheit und Selbstvertrauen

- 07:30 – 09:00 Uhr: **Erfrischender Perspektivwechsel: Yoga und Meditation auf SUP-Board & See**
- Im Anschluss: Frühstück und freie Zeit zum Entspannen, Entdecken und Genießen
- 17:00 – 18:15 Uhr: **Achtsame Yogapraxis, Pranayama und Meditation für erholsamen Schlaf**
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- ca. 21:30 / 22:00 Uhr: **Mittsommer-Zeremonie am Feuer** mit gemütlichem Beisammensein – Plausch & Cocktail mit Janina und Steffi

### Tag 4 – Sonntag, 05. Juli 2026

#### Freiheit & Lebendigkeit – Yoga und die Lebenskunst des Sommers

- 08:00 – 09:30 Uhr: **Kreativer Vinyasa Flow der 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.