

Wohlfühl-Yoga Wochenende

30.10.-01.11.2026

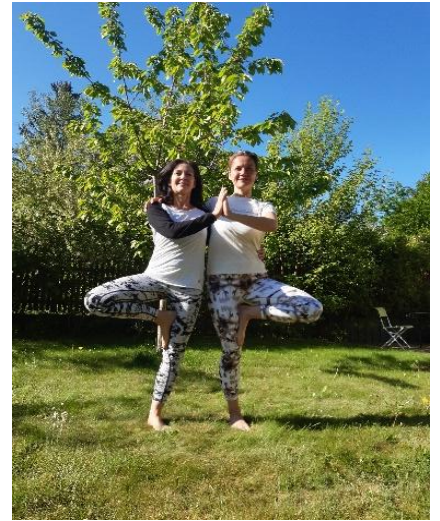
mit Sabrina und Amrei

Wir laden dich ein zu einem wohltuenden Wochenende im Friedrichshof, einem idyllischen Ort.

Du kommst an, atmest durch, fühlst dich willkommen und kannst dich ins SEIN hineinbegeben.

Umgeben von herrlicher Natur, bietet der Ort den idealen Raum für Yoga, Meditation, Austausch und Kreativität oder auch Rückzug & Stille, Sauna & Klang. So wie es dir guttut.

In achtsamen Yoga- und Meditationseinheiten darfst du zur Ruhe kommen, deinen Körper bewusst wahrnehmen und neue Kraft schöpfen.



Yogawochenende inkl. Yoga, Sauna, Yogaequipment

570,- € pro Person im Doppelzimmer

Freitag Anreise ab 16.00 Uhr, Abreise Sonntag 14.00 Uhr

- tägl. Morgensnacks & Heißgetränke
- Abendbuffet am Freitag
- vegetarischer, reichhaltiger Brunch & Abendbuffet am Samstag
- vegetarisches, reichhaltiges Frühstücksbuffet am Sonntag
- leichtes Mittagessen am Sonntag
- Durchgängig: Wasser und Tee

Anmeldung zum Retreat über Amrei Hellwig: E-Mail: team@mahananda-zentrum.de

Da das Wochenend-Retreat auf 14 Teilnehmerinnen begrenzt ist, melde dich schnell an, wenn du teilnehmen möchtest.

Wir empfehlen Dir, sofern es geht, am Tag nach dem Seminar frei zu nehmen, um sanft in den Alltag zurückzukehren und so der Integration des Erfahrenen bewusst Zeit zu geben.

Das Retreat ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene – es sind keine Vorkenntnisse im Yoga oder Meditation erforderlich.

Wir unterstützen Dich in Deiner individuellen Yogapraxis, ganz deinem Level und deiner Konstitution entsprechend.

Bitte bringe Schreibutensilien mit, falls du etwas notieren möchtest.

Anmeldung und Teilnahmebedingungen (AGBs):

Wenn Du Dich anmelden möchtest, benutze bitte das Anmeldeformular im Anhang.
Wenn du noch Fragen hast, dann schreibe bitte Amrei eine E-Mail team@mahanandazentrum.de

Mit Eingang Deiner E-Mail reservieren wir dir gern einen Platz (Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Für den Fall, dass alle Plätze belegt sind, können wir dich auf Wunsch auf unsere Warteliste schreiben).

Rücktritt:

Bei Stornierung des Workshops seitens des Veranstalters werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet.

Unsere Stornierungsbedingungen:

Bis 60 Tage vor Retreatbeginn: kostenlos

60 - 30 Tage vor Retreatbeginn: 50 % des Gesamtpreises

Ab 29 Tage vor Retreatbeginn: 100 % des Gesamtpreises

Wenn von Teilnehmerseite storniert wird und ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, entfällt die Stornierungsfrist, jedoch fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 Euro an.

Sollten wir das Seminar absagen müssen, wird der Seminarbeitrag zu 100% erstattet.

Im Falle einer vorzeitigen Abreise der TN wird die Kursgebühr nicht erstattet.

Eine Reiserücktrittversicherung wird empfohlen.

Verantwortung und Haftung

Die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Verantwortung. Für Schäden an Gesundheit und Eigentum kann vom Veranstalter keine Haftung übernommen werden. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind den Yogalehrern vor Beginn des Seminars mitzuteilen.

... und jetzt freuen wir uns auf DICH!

Anschrift des Retreat-Hauses

Friedrichshof
Röbeler Str. 7b
17209 Melz
Deutschland

<https://friedrichshof.org>

Programm

(Änderungen vorbehalten)

Anreisetag Freitag:

16.00	Check-In & Ankommen
17.00	Welcome Circle und sanftes Yoga
18.30	Abendessen
19.30	Feuerritual – wenn das Wetter mitspielt
20.15	Yin Yoga & Kangmeditation

Samstag:

08.15	Meditation
ab 8:45	mit einem Smoothie & kleiner Snack den Tag starten
09.15	Yoga
10.45	Frühstücksbrunch
10.45 - 17.00	Freie Zeit für dich
13.30 - 16.30	Nutzung der Sauna inkl. Wellnessbereich
	Massagen – können zusätzlich gebucht werden im Hotel, Spaziergang, Rückzug
16.00	Yoga Nidra (ca. 20 min.)- optional
17.00	Yoga
18.30	Abendessen
20.15	Partner- Yoga oder Thai Massage

Abreisetag

Sonntag:

08.00 – 09.15	Qi Gong am Morgen
09.15	Frühstück
11.00	Yoga
13.00	Mittagessen
Ab 14.00 Uhr	Abreise