



Retreat

fascination
yoga
by Grit

Meer & Natur

Yoga - Pranayama - Meditation

Ich lade dich ein zu einer Woche vollkommener Entspannung in der Natur zwischen Ostseeküste und Wiesenlandschaft! Lass deine Augen von dem frischen Grün der Bäume verwöhnen, spüre die Sonnenstrahlen auf deiner Haut und genieße mit Leib und Seele das Meer.

Tägliches Yoga verbunden mit Pranayama und Meditation bilden den Rahmen dieses naturbezogenen Retreats. Dazu gehört eine meditative Wanderung und Ausflüge in die Küstenlandschaft. Die Abende bieten ein abwechslungsreiches Angebot von Sonnenuntergängen, Saunabaden in der Natur und schönen Spaziergängen.

Wir sind wieder zu Gast auf dem Holthof in Wendelstorf. Dieser traditionelle Hof mit seinem reetgedeckten Haus mitten in der Natur und seiner Yogajurte bietet unserem Aufenthalt die idealen Voraussetzungen, dem Alltag zu entfliehen. Biologische, regionale sowie ayurvedische Kost wird täglich frisch und abwechslungsreich von unserem eigenen Koch zubereitet.

6 Tage intensiv und nachhaltig

Unser Tag beginnt mit Meditation, Pranayama und dynamischem Yoga. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sorgt für eine ausgeglichene Ernährung. Danach gibt es ausreichend Zeit, die Umgebung zu erkunden und Neues zu entdecken. Die regenerative Praxis am Abend wirkt ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Mit einem ayurvedischen Menü wird unser Tag abgerundet.

Die Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden. Praktizierende jeden Levels sind herzlich willkommen!

Nimm dir die Zeit, ganz bei dir und für dich da zu sein!
Herzliche Grüße!

Deine Grit

PROGRAMM

Retreat vom 26. - 31. Mai 2026

Dienstag	Individuelle Anreise ab 16:00 Uhr Nachmittag: Willkommen & Yoga
Mittwoch	Vormittag: Meditation, Pranayama & Vinyasa Yoga Früher Nachmittag: meditative Wanderung
Donnerstag	Vormittag: Meditation & Hatha Yoga Nachmittag: regeneratives Yoga
Freitag	Vormittag: Meditation, Pranayama & Vinyasa Yoga Nachmittag: Yoga am Strand
Samstag	Vormittag: Pranayama & Hatha Yoga Nachmittag: Yoga Nitra
Sonntag	Vormittag: Abschlussrunde Individuelle Abreise bis 10 Uhr

Dieses Programm ist ein Angebot, welches du nutzen kannst, aber nicht nutzen musst. Gestalte dir deinen Tag bzw. deine Freizeit nach deinen eigenen Bedürfnissen und genieße die Freiheit nichts zu müssen!

Auch für dieses Retreat biete ich dir gerne eine 1,5h sanfte Thai Massage an. Diese kostet 80,00€* und wird zeitlich vor Ort vereinbart.

*Dieser Preis ist ein Vorzugspreis und gilt nur während dieses Retreats.

UNTERKUNFT

Der Holthof ist ein renoviertes Fachwerkhaus mit gemütlichem Ambiente. Dieser Hof hat viele Wiesen und Obstbäume, die jetzt im Frühjahr herrlich blühen. In dieser herrlichen Natur steht ein Saunawagen, der nach Belieben genutzt werden kann. Die Nutzung der Sauna und Saunatüchern ist exklusive des Retreatpaketes. Neben der Yogajurte bietet der Gemeinschaftsraum an kühlen Tagen ein warmes Kaminfeuer. Die Zwei- und Dreibettzimmer sind geschmackvoll und praktikabel eingerichtet. Hier findet jeder seinen persönlichen Rückzugsort.

Die Verpflegung ist auf das Retreatprogramm abgestimmt und wird jeden Tag frisch von unserem eigenen Koch zubereitet. Die Kost ist rein vegetarisch, regional, biologisch und ayurvedisch. Nach dem morgendlichen Yoga gibt es ein reichhaltiges Brunch Buffet. Den gesamten Tag stehen Wasser, Tee und ein Obstkorb bereit. Nach der Abendpraxis gibt es ein ayurvedisches Menü. Solltest du Lebensmittelunverträglichkeiten haben, lass es mich bitte mindestens 4 Wochen vor Reiseantritt wissen!

Paketpreise inklusive Verpflegung und Programm pro Person:

Early Bird: Anzahlung bis 31.01.2026

3-BZ:	998,00€ / 6 Tage
2-BZ:	1035,00€ / 6 Tage
EZ:	1250,00€ / 6 Tage

Regulärer Preis ab 01.02.2026 (Anzahlung bis bitte 15.03.2026)

3-BZ:	1055,00€ / 6 Tage
2-BZ:	1095,00€ / 6 Tage
EZ:	1350,00€ / 6 Tage

Mit Überweisung der Anzahlung von 500,00€ auf das nachfolgend genannte Konto erfolgt die verbindliche Anmeldung. Es gelten die bestehenden AGBs.

DKB
Empfänger: Grit Hennig
IBAN: DE03 1203 0000 1013 9308 94
Verwendungszweck: Yoga Retreat Ostsee 2026, „dein Name“

Für weitere Fragen und Informationen stehe ich dir gerne zur Verfügung.

**** Verfügbarkeit und Preise für den Saunawagen sind zwischen Teilnehmenden und den Betreibern des Holthofes zu vereinbaren.**