

SPRINGTIME YOGA RETREAT IM OKELMANN'S

28. APRIL BIS 01. MAI 2025



Dich erwartet eine bewegende und naturnahe Auszeit. Tauche ein in Inside Yoga, genieße wohltuende Einheiten mit therapeutischen Elementen und erlebe die fließende Energie des INSIDE FLOW®.

Diese Zeit gehört Dir - zum Entspannen, Wohlfühlen und Auftanken.



ÜBER WOLFF YOGA

Ich bin Ina Hildebrandt, Yoga Lehrerin aus Lüneburg. Mein Unterricht zeichnet sich durch einen modernen, undogmatischen Yogastil aus, der besonderen Wert auf eine gesunde und körperbewusste Ausrichtung legt.

Mein Ziel ist es, dass Du eine wundervolle Zeit für Dich erlebst und das richtige Maß an Herausforderung für deinen Körper findest. Ich freu mich auf Dich.



DIE UNTERKUNFT

Das Okelmann's in Warpe/Niedersachsen ist ein familiengeführtes Landhotel mit Fokus auf Achtsamkeit und Nachhaltigkeit. Es wird viel Wert auf regionale Lebensmittel, nachhaltige Energieversorgung und Müllvermeidung gelegt. Es liegt eingebettet in wunderschöner Natur und ist ein idealer Ausgangspunkt für lange Spaziergänge, Radtouren und Ausflüge, wie z. B. ein Wolfsgehege oder der Vogelpark Walsrode.

Die Zimmer sind liebevoll restauriert und laden durch viel Licht und Holz zum Entspannen ein. Es gibt einen Spa-Bereich mit einer finnischen Sauna in einem Schäferwagen und einen heißen Hot Tub.

Bei diesem Retreat wirst Du mit einer gesunden Halbpension versorgt. Das beinhaltet ein reichhaltiges Frühstück nach unserer ersten Yogaeinheit und ein 3-Gänge-Menü am Abend, sowie Getränke & Snacks vor dem Yogaraum.



ZUM PROGRAMM

3 Übernachtungen

Montag: individuelle Anreise, ab 15 Uhr Checkin, anschl. Willkommen, Kennenlernen Journaling, Inside Yoga

Dienstag & Mittwoch: Vinyasa Yoga/Inside Flow am Morgen

Frühstück
Freizeit od. gem. Ausflug

Inside Yoga am Abend

Donnerstag: Vinyasa Yoga/Inside Flow Journaling
Frühstück
individuelle Abreise

