

Yoga & Massage Retreat

St. Peter Ording
im Kubatzki
tägliche Yoga Praxis
+ Thai Yoga Workshops



Andrea

Yoga & Pilates
Thai Yoga Massage
Yin Yoga Faszien

In diesem Retreat im wunderschönen St. Peter Ording kannst du deinem Körper Ruhe schenken und deine Seele kann genießen. Das „Loslassen“, das „Nichts machen“, aber auch das „Etwas geben“ bei der Yoga Massage, das Entspannen beim Yoga - all das möchten wir mit Dir erleben im wunderschönen Yogahotel Kubatzki.

16. - 20.01.2022



Andrea

259,00€
Frühbucherpreis
zzgl. Hotel
379,25 € (DZ) mit Halbpension
4 Übernachtungen
(nur 3 bezahlen)



St. Peter Ording

259,00 € (Frühbucher) bis 30.07.2021

299,00 € bis 31.12.2021

Tagesablauf



Andrea

Yoga & Pilates
Thai Yoga Massage
Yin Yoga Faszien

Tag 1 - Sonntag, 16.01.2022

Anreise St. Peter,
ab 15.30 Uhr sind die Zimmer bezugsfertig

17.00 - 19.00 Uhr Begrüßung,
Full Body Stretch &
Entspannung

ab 19.00 Uhr gemeinsames
Abendessen

Der Abend steht zur freien Verfügung, z.B.
für den Wellnessbereich (1 Sauna und kleiner
Fitnessraum etc.)

Tag 2 - Montag, 17.01.2022

8.00 - 9.00 Uhr Wake up for a smile

bis 11.00 Uhr Frühstück

15.30 - 19.00 Uhr Thai Yoga Massage
Workshop, inkl. Partner
(ca. 30 Minuten)

ab 19.00 Uhr gemeinsames
Abendessen

danach steht der Abend zur freien Verfügung
(für z.B. den Wellnessbereich etc.)

Tag 3 - Dienstag, 18.01.2022

8.00 - 9.30 Uhr Energie & Fokus für den
ganzen Körper

bis 11.00 Uhr Frühstück

17.00 - 18.15 Uhr Thai Yoga Massage
Workshop - Gesicht &
Nacken

ab 19.00 Uhr gemeinsames
Abendessen

danach steht der Abend zur freien Verfügung

Tag 4 - Mittwoch, 19.01.2022

8.00 - 9.30 Uhr Ganzkörperflow für
mehr Beweglichkeit

bis 11.00 Uhr Frühstück

17.00 - 18.15 Uhr Abendstretch &
Entspannung

ab 19.00 Uhr gemeinsames
Abendessen

Der Abend steht zur freien Verfügung (z.B. für
den Wellnessbereich etc.)

Tag 5 - Donnerstag, 20.01.2022

8.00 - 9.30 Uhr Lebenskraft & Energie
Verabschiedung

Im Anschluß frühstücken wir gemeinsam

11.00 Uhr Abreise

