

# 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.

**17. - 21.01.2021**



**259,00€**  
Frühbucherpreis  
zzgl. Hotel  
371,00 € (DZ) mit Halbpension  
4 Übernachtungen  
(nur 3 bezahlen)



259,00 € (Frühbucher) bis 31.11.2020

299,00 € bis 31.12.2020

# Tagesablauf



Andrea

Yoga & Pilates  
Thai Yoga Massage  
Yin Yoga Faszien

## Tag 1 - Sonntag, 17.01.2020

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, 18.01.2020

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, 19.01.2020

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, 20.01.2020

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, 21.01.2020

8.00 - 9.30 Uhr Lebenskraft & Energie  
Verabschiedung

Im Anschluß frühstücken wir gemeinsam

11.00 Uhr Abreise

