

GESUND UND ACHTSAM INS NEUE JAHR

Ein heilsames Retreat mit Kundalini-Yoga und Osteopathie

Gönn' Dir eine Auszeit für Dich im idyllischen
Romantik Hotel Friederikenhof in Lübeck-Oberbüssau

vom 17.- 19. Januar 2025



SAT NAM! Kundalini-Yoga weckt die Energie in Dir und verbindet körpergezielte Asanas mit Entspannung und Meditation. Dabei geht es um eine gute Balance zwischen Anspannung/Bewegung und Entspannung/Fokussierung. Dieses Retreat steht unter dem Motto „Gesund und achtsam ins neue Jahr“ und verbindet achtsame Kundalini-Yoga-Sets, Entspannung sowie Meditation mit der einfühlsamen und fachlichen Anwendung der Osteopathie. Beide Anwendungsbereiche ergänzen sich und helfen Dir auch im Alltag fokussiert und beweglich zu bleiben.

Unterstützt werden die Einheiten durch gemeinsame vegetarische Mahlzeiten, die gleichermaßen Körper und Geist gut tun.

Ein Wochenende, um zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen, Kraft zu tanken und sich mit gleichgesinnten Menschen auf die Spuren des Kundalini-Yogas und der Osteopathie zu begeben.

Begleitet wirst Du dabei vom zertifizierten Kundalini-Yoga-Lehrer Markus Alexander Reinhold  kundalini_yoga_hamburg und der Osteopatin Dr. med. Ariane Lorenz, post@osteopathie-buende.net.

Tipp: Für die Abrechnung der Osteopathieanwendung frage vorher bei Deiner Krankenkasse wegen der Kostenübernahme (100,- €) an oder nehme gerne Kontakt mit Dr. med. Ariane Lorenz auf.



PROGRAMM:

Freitag, 17. Januar 2025:

- 14:00 Uhr: individuelle Anreise
- 14:30 Uhr: gemeinsames Kennenlernen, Vorstellen des Programms „**Gesund und achtsam ins neue Jahr**“. Einführung Kundalini-Yoga und Osteopathie
- 17:00-18:15 Uhr: **1. Yogaeinheit: „Deine Wirbelsäule - mobilisiere die 26 Wirbel“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:30 Uhr: **Abendmeditation: „Finde Deine innere Mitte“**

Samstag, 18. Januar 2025:

- 08:00-09:15 Uhr: **2. Yogaeinheit: „Dein Nabelzentrum - Kraftzentrum für Energie und Veränderung“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Gesprächsrunde: „Achtsamkeit und Mobilität im Alltag etablieren“**
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen, danach Zeit für osteopathische Behandlung, Spaziergang, Massage, Sauna, etc.
- 17:00-18:15 Uhr: **3. Yogaeinheit: „Dein Beckenboden - große Unterstützung für jeden Tag“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:30 Uhr: **Abendmeditation: „Shunya - der stille Raum in Dir“**

Sonntag, 19. Januar 2025:

- 08:00-09:15 Uhr: **4. Yogaeinheit: „Dein Atem - Prana und Apana ins Gleichgewicht bringen“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-11:45 Uhr: **Abschlussmeditation „Der Kreislauf des Lebens“** und abschließende Feedback-Runde
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen/Ende

Im Gesamtpreis von 499,- € enthalten:

- **Unterbringung im Klassik-Doppelzimmer** zur Einzelnutzung
- **Vegetarische Vollverpflegung** (Frühstück, Mittag, Kaffee, Tafelwasser, Abendessen)

Die Buchung von entspannenden Massagen ist im Vorfeld möglich!

Unser Sauna- & Wellnessbereich lädt zum Relaxen ein.



Anmeldung unter:

Romantik Hotel Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck
Telefon 0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de | www.friederikenhof.de