

RETREAT "Komm in deine Balance"

-(SUP)YOGA & PILATES-

27. bis 29. Juni 2025



Liebe Yogini, vielen Dank für dein Interesse am Retreat, hier kommen nähere Infos:

Das Retreat ‚Komm in deine Balance‘ in der Alten Schule Brandenburg bietet euch eine besondere Kombination aus energetisierenden und kraftfördernden Pilateseinheiten und regenerativen Yogastunden am Abend. Du kannst dich bei morgendlichen Meditationen auf den Tag einstimmen - und bei einer Stand-up-paddle Yogastunde auf dem Wasser deine Balance ausprobieren - keine Vorkenntnisse notwendig, der Spaß liegt im Vordergrund!!

Du wirst gestärkt, zufrieden und ausbalanciert aus diesem Wochenende kommen. Wie erleben Gemeinschaft in der Gruppe, Ruhe in der Natur, Zeit für ein Buch oder Gespräche. Sonia verwöhnt uns mit köstlichen ayurvedisch inspirierten Mahlzeiten!

Darauf darfst du dich freuen:

- 2 Übernachtungen in der Alten Schule Brandenburg
- Vegetarische, ayurvedisch inspirierte Vollverpflegung
- 4 Pilates/ Yoga-Sessions à 75 Min. im großen Yoga-Raum oder ggf. im Garten
- Tägliches Meditations-Angebot
- SUP-Yoga Kurs auf dem Untersee
- abendliches Lagerfeuer
- Wunderbare Natur, Zeit für dich, Spaziergänge, Buch lesen, schöne Gespräche..
- Gemeinschaft in der sehr kleinen Gruppe (max. 8 Personen)

Retreat Ablauf

Freitag:

Ab 16 Uhr ankommen, kennenlernen und umschauen

17.30 Uhr Pilates - Einheit

19.00 Uhr Abendessen und gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer

Samstag:

8 Uhr Meditationsangebot

8.30 Uhr Pilates - Einheit

10.00 Brunch ggf. im Garten

ca. 12-15 Uhr freie Zeit für einen Spaziergang, lesen im Garten, Mittagssnack...

ca. 15-17.30 Uhr Yoga auf dem Stand up Paddle Board auf dem Untersee

19 Uhr Abendessen

21 Uhr Restoratives Yoga, Yoga-Nidra

Sonntag:

8 Uhr Meditationsangebot

8.30 Uhr Pilates und Yoga-Einheit

10-13 Uhr Brunch und freie Zeit...

13 Uhr Abschluss

Yoga und Pilates



Ich biete an diesem Wochenende aufeinander aufbauende Yoga- und Pilatesklassen an, um von kraftvollen und etwas herausfordernden Einheiten am Morgen (für alle Level geeignet) über restorativ-lösende und dehnungsorientierte Übungen am Abend in einen ausbalancierten ruhigen und fokussierten Zustand zu kommen. Atemübungen (Pranayama) und Meditationen unterstützen diesen Prozess.



SUP-YOGA

Möchtest Du einmal Yoga auf dem Stand-up-Paddleboard probieren? Du brauchst weder Erfahrung im Stand-up-paddling noch benötigst du eine eingehende Yoga-Praxis. Wir paddeln ein kleines Stück auf dem Wasser- je nach Fertigkeit kannst du im Knien oder Stehen paddeln. Mit dem SUP-Board auf dem Wasser genießt du deine Yoga-Praxis in freier Natur und verbindest dich mit deinem Atem - die Gelegenheit mehr ins Spüren zu kommen! Finde dein Gleichgewicht - deine innere sowie äußere Balance.

Alternativ steht das hauseigene Ruderboot 'Freistunde' für max. 5 Personen zur Verfügung!

Karen

Als Ausgleich zu meiner Tätigkeit als Gartenarchitektin praktiziere ich seit 2010 Yoga und habe dann aus zunehmender Faszination der Wirkung nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Geist und Seele 2019 meine Yoga-LehrerInnen- Ausbildung bei Spirit Yoga Berlin absolviert, es folgten verschiedene Fortbildungen und Kurse. 2025 habe ich zusätzlich eine Pilates Ausbildung abgeschlossen, um meinen TeilnehmerInnen zusätzlich reines Muskeltraining



anzubieten und in die Kraft zu kommen. Im Sommer finden meine Klassen im eigenen Garten statt, im Winter in kleinen Gruppen in meinen Räumen und bei verschiedenen Segelvereinen. Zunehmend organisiere ich Tagesretreats, Yoga-Specials und Wochenend-Retreats auf dem Land. Hier kann ich meine Begeisterung für die Natur einfließen lassen.

Kosten

510,- € im Doppelzimmer

Es sind insgesamt 2 Gemeinschaftsbäder vorhanden.

Im Retreatpreis sind alle Kurse inkl. komplettes Yoga-Equipment, Workshops, die Unterkunft inkl. Bettwäsche, Handtücher, Vollpension und Lagerfeuer enthalten.

Exklusive: An- und Abreise, Reiserücktrittsversicherung.

Ort und Anreise

Die wunderschön restaurierte Alte Schule liegt im kleinen Dorf Sechzehneichen in der Nähe von Kyritz im Landkreis Ostprignitz-Ruppin, umgeben von Wiesen, Wäldern und Seen. Die Anfahrt ab Berlin beträgt ca. 1,5 h, ab Hamburg 2 h.



Die Alte Schule besteht aus Lehrerwohnung und Klassenzimmer: insgesamt 4 Schlafzimmer, große Wohnküche, Wohnzimmer, 2 Bädern und Yogaloft. Ein großer Naturgarten mit Hängematte, Feuerstelle und Außenmöbeln lädt zum Abschalten und Abhängen ein.

Infos und Stornobedingungen

Für eine verbindliche Anmeldung überweise den Betrag pro Person an:

Karen Lüdemann, Berliner Sparkasse, BLZ 63 1005 0000 0760 130 302

Verwendungszweck: ‚Name + Retreat Juni 25‘. Du erhältst dann deine Rechnung per Mail.

Stornierungen wie folgt möglich:

Bis 3 Monate vor Beginn: 75% Rückerstattung der Retreatgebühr

Bis 2 Monate vor Beginn: 50% Rückerstattung der Retreatgebühr

Ab dem 1.6.25 keine Rückerstattung der Retreatgebühr

Ich hafte weder für Gesundheitsschäden, die Teilnehmer aufgrund der Teilnahme der angebotenen Kurse erleiden noch für selbst verschuldete Unfälle.

FÜR ALLE FRAGEN SCHREIB MIR GERNE EINE MAIL: karluedemann@gmail.com

EIN WOCHENENDE FÜR DICH



Karen Lüdemann Hatha-Yogalehrerin @yogamitkaren @karen_knitting