

FRÜHJAHR: WOHLFÜHL- WOCHEHENDE

26. - 29.
MÄRZ 2026



Finde deine innere Mitte & Einklang für
Körper, Geist und Seele

Wohlfühlhotel Sonnengarten
Überlingen, Bodensee

RETREAT: ENERGIE & EINKLANG



WAS DICH ERWARTET



YOGA

Yin-Yoga und Hatha-Vinyasa Flow und Intuitive Flow-Yoga. Für alle Level mit Luisa, Sandi und Daniel



Meditation

Chakra-Meditation & Breathwork mit Daniel



MASSAGE

Aromaöl-Ganzkörpermassage mit Sabine



GESUNDE ERNÄHRUNG

Reichhaltiges Frühstücksbuffet, inkl. vegetarischer/ veganer Optionen



VIELES MEHR

Erlebe den Bodensee und die blühende Natur des Frühlings.



TIMETABLE

DONNERSTAG, 07.11.

bis 18 Uhr

Anreise

18 - 19:15 Uhr

Soulful Yin-Yoga mit
Luisa

20 - 21 Uhr

Leichtes, gemeinsames
Abendessen



TIMETABLE

FREITAG, 08.11.

8 - 8:30 Uhr	Wake up Chakra-Meditation
9 - 17 Uhr	Frühstück, Freizeit & Massage
17:30 - 18:45 Uhr	Power & Peace Hatha-Vinyasa Flow mit Daniel
Anschließend	Freie Abendgestaltung



TIMETABLE

S A M S T A G , 0 9 . 1 1 .

8 - 9:15 Uhr	Inner Light Hatha Yoga mit Luisa
09:30 - 17:30 Uhr	Frühstück, Freizeit & Massage mit Sabine
18 bis 18:30 Uhr	Pranayama (Breathwork) und Meditation mit Daniel
Ab 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Goa - indisches Restaurant (Selbstzahler)



TIMETABLE

SONNTAG 10.11.

8 - 9:15 Uhr	Soulwave Intuitive Yoga Flow mit Sandi
09:30 bis 10:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
11 Uhr	Time to say 'see you soon'

RETREAT: ENERGIE & EINKLANG



KOMM MIT UNS AUF DEINE REISE!



Alle Infos sowie
die Details zur
Buchung findest
du auf unserer
Webseite.
Link in der Bio.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!
