

*New Me*  
*Yoga & Kreativ*  
*Retreat*

*mit Jenny & Katharina*

**10. - 12. Oktober 2025**

**Farmhouse Wandlitz**



# Was Dich erwartet



## **KREATIVE AUSZEIT, DIE KUNST DES HANDGEMACHTEN**

*„Im kreativen Teil unseres Retreats laden wir Dich ein, in die Welt der achtsamen Buchbinderei einzutauchen. Gemeinsam werden wir Stück für Stück ein Journal von Buchdecke bis Innenseiten selbst fertigen. Leim und Zwirn werden unsere Werkzeuge sein. Zusätzlich wirst Du Dein Journal mit professionellem Equipment und wertigen Materialien personalisieren und kreativ gestalten können. Tauche ab in das Spiel von Formen und Haptik.“*

## **YOGA FLOWS MORGENS & ABENDS PRAKTIZIEREN**

*„Starte voller Energie und Klarheit in den Tag! Die morgendliche Yoga-Praxis aktiviert Deinen Körper, bringt Deine Energie ins Fließen und hilft Dir, fokussiert und achtsam in den Tag zu starten. Am späten Nachmittag/Abend lassen wir den Tag ruhig ausklingen – mit einer entspannenden Yoga-Einheit, die Deinen Geist zur Ruhe bringt, Stress abbaut und Dir einen tiefen, erholsamen Schlaf schenkt.“*

## **ENERGIE, KREATIVITÄT UND AUSZEIT FÜR DIE SEELE**

*„In unserem Yoga- und Kreativ-Retreat erwartet Dich eine harmonische Verbindung aus Bewegung und Inspiration. Du wirst durch achtsame Yoga-Praxis Körper und Geist in Einklang bringen, während kreative Workshops Dir Raum geben, Deine Ideen zu entfalten und Neues zu entdecken. Erlebe eine Auszeit voller Energie, Entspannung und schöpferischer Freiheit, die Dir hilft, zu Dir selbst zu finden und mit frischer Energie in den Alltag zurückzukehren.“*

# Über uns

## Jenny & Katharina



### **JENNY TROJAK**

*“Ich bin Jenny, Druckerin, Kreativkopf und Gründerin von Nur ein Mü. Meine Leidenschaft gehört dem Feinen, dem Wesentlichen, und der Kunst, mit kleinen Dingen Großes zu schaffen. In meiner Letterpressmanufaktur erwecke ich die Kunst des Buchdrucks zum Leben – ein Ort, an dem Altes und Neues zusammenfließen und Momente der Achtsamkeit entstehen.”*

*„Perfektion besteht nicht darin, mehr hinzuzufügen, sondern in dem, was man nicht mehr weglassen kann.“  
– Antoine de Saint-Exupéry*



### **KATHARINA GEBHARDT**

*“Ich bin Katharina, Mutter von drei wundervollen Kindern und eine leidenschaftliche Yogini. Yoga ist für mich nicht nur eine Praxis auf der Matte, sondern ein Weg zur inneren Balance – besonders wertvoll in meiner früheren Zeit als Workaholic und heute als Mutter und Familienmensch. In meinen Kursen möchte ich die Vielseitigkeit des Yoga betonen und Dir helfen, Deine eigene Yoga-Reise zu entdecken und zu etablieren.”*

*„Yoga ist die Reise des Selbst, durch das Selbst, zum Selbst“ – Die Bhagavad Gita*

# Über das Farmhouse



## **VOR DEN TOREN BERLINS IN ERHOLSAMER NATUR**

*„Nur 25 Kilometer nördlich von Berlin-Mitte, in Wandlitz, umgeben von vier wunderschönen Badeseen, erwartet Dich ein einzigartiger Ort, der Ruhe und Entspannung bietet. Auf über 10.000 Quadratmetern mit einem kleinen Wald, findest Du eine urbane Scheune, eine historische Remise und wunderschöne Natur, die Dich zu einem ganz besonderen Erlebnis einladen wird.“*

## **DEIN RÜCKZUGSORT, UM VOM ALLTAG ABZUSCHALTEN**

*„Ankommen im Hier und Jetzt!  
Inmitten der Natur findest Du Raum für Deine Kreativität und Deine Yoga-Praxis. Lass Dich von der Umgebung inspirieren, entdecke neue kreative Möglichkeiten und bringe Körper und Geist in Einklang. Ein Retreat, das Dir hilft, Deine innere Balance zu finden und Deine schöpferische Energie zu entfalten.“*

## **STILVOLL EINGERICHTES AMBIENTE**

*„Die stilvoll eingerichteten Zimmer im Farmhouse Wandlitz laden Dich zum Verweilen und Entspannen ein. Jedes Zimmer ist mit Liebe zum Detail gestaltet und bietet eine warme, einladende Atmosphäre. Hier kannst Du zur Ruhe kommen und Dich inmitten der Natur erholen. Ein Aufenthalt im Farmhouse bietet Dir die Möglichkeit, den Alltag hinter dir zu lassen. Gönn Dir eine Auszeit, um Körper und Geist zu revitalisieren und neue Kraft zu schöpfen.“*

# Ablauf Tag 1



Komme entspannt an!

14:00	- 15:00	Anreise & Begrüßung
15:30	- 17:00	Einführung Buchbinderei
18:00	- 19:00	Yoga
19:30	- 20:30	Abendessen
20:30	- 22:00	Frauenkreis & Kakaozeremonie

# Ablauf Tag 2



Erlebe einen inspirierenden Tag

07:30 - 08:30	Vinyasa Yoga
09:00 - 10:00	Frühstück
10:00 - 13:00	Buchbinden Teil 1
13:30 - 14:30	Mittagssnack
14:30 - 15:30	Gehmeditation
16:00 - 18:00	Buchbinden Teil 2
19:00 - 20:00	Abendessen
20:30 - 22:00	sanftes Yoga & Meditation

# Ablauf Tag 3



Nimm frische Energie mit  
nach Hause!

07:30	- 08:30	Vinyasa Yoga
09:00	- 10:00	Frühstück
10:00	- 12:00	Buchbinden Teil 3
13:00	- 14:00	Mittagssnack
14:30	- 15:00	Abreise

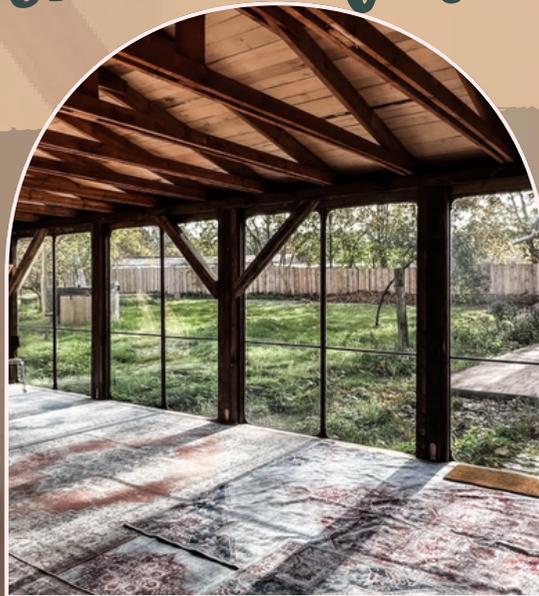
# Preise & Anmeldung



## Im Preis inkludiert sind

- 2 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer
- 4 Yoga-Einheiten & Gehmeditation
- Kreativ-Workshops zum Thema Buchbinderei
- alle Mahlzeiten und Getränke (Wasser, Tee, Kaffee)
- Austausch in einem kleinen geschützten Rahmen

# Preise & Anmeldung



## Preisliste

Ladys Lounge (EZ) - 629 €

Frauenzimmer (DZ) - 589 €

Haupthaus

Frauenzimmer (DZ) - 559 €

Blockhaus

Alle Preise verstehen sich pro Person und je nach Verfügbarkeit.

# Preise & Anmeldung



## Stornobedingungen

- 12 Wochen vorher, 100% Rückerstattung
- 8 Wochen vorher, 50% Rückerstattung
- Weniger als 8 Wochen vorher, keine Rückerstattung möglich

## Anmeldung

- online über die Website des Mü
- Anzahlung 200 € bei Buchung
- limitierte Anzahl an Plätzen

Änderungen des Flyers bleiben den Verfasserinnen vorbehalten.

# Wir freuen uns auf Dich!

## Anmeldung / Fragen

Anmeldung über die Website des Mü:

**[www.nureinmue.de/workshops](http://www.nureinmue.de/workshops)**

Fragen per E-Mail an Katharina oder Jenny:

**[info@katharina-garudayoga.de](mailto:info@katharina-garudayoga.de)**

**[trojak@nureinmue.de](mailto:trojak@nureinmue.de)**

