

3 Tage | 20.-22.02.2026

NEW ME- YOGA RETREAT IM FARMHOUSE WANDLITZ

für jeden, der kraftvoll
ins neue Jahr starten
möchte

JETZT ANMELDEN UNTER:
INFO@KATHARINA-GARUDAYOGA.DE
ODER
INFO@LEICHT-UND-BEWEGT.DE

*Wir freuen uns
auf Dich!
Katharina & Julia*



Was dich erwartet



GEMEINSAM VEGANES ESSEN ZUBEREITEN & GENISSEN

“Das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten schafft eine harmonische Atmosphäre, in der wir voneinander lernen, uns austauschen und unterstützen können. Es macht einfach Spaß, in Gesellschaft zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren, die wir im Anschluß in geselliger Runde genießen werden! Unsere Mahlzeiten sind in Bioqualität und vollwertig pflanzlich basiert.”

VINYASA YOGA FLOWS MORGENS & ABENDS PRAKTIZIEREN

“Starte Deinen Tag voller Energie und Klarheit. Die morgendliche Yoga-Praxis weckt Deinen Körper, steigert Deine Konzentration und bereitet Dich optimal auf den Tag vor.
Lass den Tag am späten Nachmittag ruhig und entspannt mit einer Abendeinheit ausklingen. Beruhige Deinen Geist für einen erholsamen Schlaf.”

KAKAOZEREMONIE, JOURNALING, KREATIVARBEIT & ENTSPANNUNG ERLEBEN

“Tauche ein in die herzöffnende Magie des Kakaos, während einer abendlichen Kakaozeremonie. Nutze die kraftvolle Kombination des freien Schreibens, der Kreativität und Reflektieren, sowie die bewusste Atmung für Deine innere Ausgeglichenheit. Lass uns diese Erfahrungen gemeinsam in der Gruppe erleben”



Über uns

Julia & Katharina



JULIA BULLA

“Ich bin Julia, Mama von zwei Kindern und lebe im Norden von Berlin. Meine Leidenschaft ist es, Menschen durch gesunde Ernährung, Sport und Entspannungstraining dabei zu begleiten, sich fitter und wohler in ihrem Körper zu fühlen.

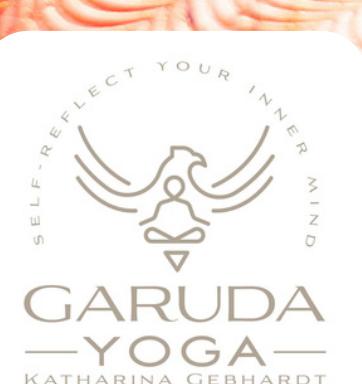
Ich liebe Reisen, Sport und pflanzliches Kochen. Seit der Geburt unserer Kinder hat sich unsere Denkweise zum Leben stark verändert. Tägliche Bewegung, gutes Essen, „Me-time“ und Zeit mit lieben Menschen sind mir besonders wichtig.”

„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ Jim Rohn

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.”

„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! Hier ist vor allem viel Platz für Deine Ideen und Deine Yogapraxis. Lass dich von der Natur inspirieren und finde Deine innere Balance an diesem zauberhaften Rückzugsort. Genieße vegan, kulinarische Köstlichkeiten und Gespräche rund um die Themen Selfcare, Wellbeing und mentale Gesundheit.”

STILVOLL INGERICHTES 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.”

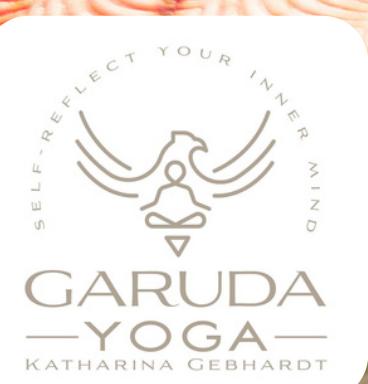
Ablauf Tag 1



FREITAG
20. FEBRUAR
2026

Komme entspannt
an!

- | | |
|---------------|--|
| 14:00 - 15:00 | Anreise & Begrüßung |
| 16:30 - 18:00 | Yoga |
| 18:00 - 19:00 | Vorbereitung Essen |
| 19:00 - 20:00 | Abendessen |
| 20:30 - 21:30 | Gemeinsames
Kennenlernen und
Abendimpuls |



Ablauf Tag 2



SAMSTAG
21. FEBRUAR
2026

Erlebe einen
abwechslungsreichen
Tag!

- 07:30 - 08:30 Vinyasa Yoga
- 09:00 - 10:00 Frühstück
- 10:30 - 12:30 Geführte Wanderung
- 13:00 - 14:00 Mittagssnack
- 14:00 - 16:00 Me-Time
- 16:00 - 17:30 Kreativarbeit
- 17:30 - 19:00 Abendessen
- 19.30 - 21:00 Abendyoga und Ausklang

Ablauf Tag 3



SONNTAG
22. FEBRUAR
2026

Nimm frische
Energie mit nach
Hause!

- | | | |
|-------|---------|------------------|
| 07:30 | - 08:30 | Vinyasa Yoga |
| 09:00 | - 11:00 | Brunch |
| 11:00 | - 13:00 | Wanderung |
| 13:00 | - 14:00 | Abschlusskreis |
| 14:00 | - 15:00 | Packen & Abreise |

Preise & Anmeldung



NEW ME
RETREAT IM
FARMHOUSE
WANDLITZ

Im Preis inkludiert
sind

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 4 Yoga-Einheiten & Wanderung
- Workshops zu den Themen Ernährung, Breathwork, Journaling & mentale Gesundheit
- alle Mahlzeiten und Getränke (Wasser, Tee, Kaffee)



Preise & Anmeldung



NEW ME
RETREAT IM
FARMHOUSE
WANDLITZ

Preisliste

Lady's Lounge (EZ) **ausverkauft** - 629 €

Frauenzimmer (DZ) - 589 €

Haupthaus

Frauenzimmer (DZ) - 559 €

Bungalow

Tagesgast **ausverkauft** - 399 €

Alle Preise verstehen sich pro Person
und je nach Verfügbarkeit.

Preise & Anmeldung



NEW ME
RETREAT IM
FARMHOUSE
WANDLITZ

Stornobedingungen

- 8 Wochen vorher, 100% Rückerstattung
- 4 Wochen vorher, 50% Rückerstattung
- Weniger als 4 Wochen vorher, keine Rückerstattung möglich

Anmeldung

- per E-Mail an Julia oder Katharina
- Anzahlung 150 € bei Buchung
- limitierte Anzahl an Plätzen

Änderungen des Flyers bleiben den Verfasserinnen vorbehalten.



new me yoga Retreat

Wir freuen uns auf Dich!

