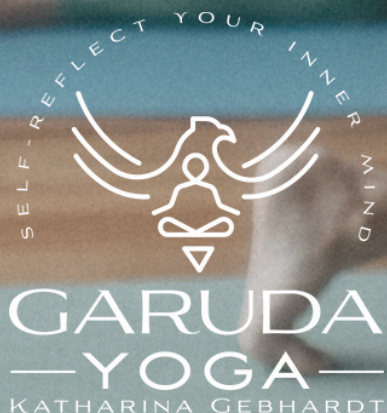


NEW ME

**Yoga & Kreativ
Retreat**

**16. – 18. Oktober 2026
Farmhouse Wandlitz
bei Berlin**



NUR EIN MÜ.

Was Dich erwartet



KREATIVER FOKUS, DIE KUNST DES HANDGEMachten

Im kreativen Teil des Retreats tauchen wir in die Welt der achtsamen Buchbinderei ein. Gemeinsam werden wir uns Stück für Stück an kleine Projekte wagen. Leim und Schere werden unsere Werkzeuge sein. Unser Hauptprojekt wird eine Mappe für Deine haptischen Sinne. Ein Stück für Struktur und vielleicht der Startschuss für eine neue Leidenschaft. Lass Dich leiten, fokussieren, verzaubern, und gestalte mit professionellem Equipment personalisierte Schätze fürs Herz.



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 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 ist nicht dann erreicht, wenn es nichts mehr hinzuzufügen gibt, sondern wenn man nichts 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

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 qm 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 stilvollen Zimmer im Farmhouse Wandlitz laden Dich zum Verweilen und Entspannen ein. Jedes Zimmer ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet und bietet eine warme, einladende Atmosphäre. Hier kannst Du zur Ruhe kommen und Dich inmitten der Natur erholen. Lass den Alltag hinter Dir und gönn Dir eine Auszeit, um Körper und Geist zu revitalisieren und neue Kraft zu schöpfen.

Tag 1



Komme entspannt an.

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

Tag 2



Erlebe einen inspirierenden Tag.

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

Tag 3



Nimm frische Energie mit nach Hause.

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

Fakten



Im Preis inkludiert sind:

- 2 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer
- 4 Yoga-Einheiten & Gehmeditation
- 4-teiliger Kreativ-Buchbinde-Workshop mit wertigen Materialien
- alle Mahlzeiten und Getränke (Wasser, Tee, Kaffee)
- Austausch in einem kleinen geschützten Rahmen

Preise & Anmeldung



Preisliste.

Ladys Lounge (EZ)	- 639 €
Frauenzimmer (DZ)	- 599 €
Haupthaus	
Frauenzimmer (DZ)	- 569 €
Blockhaus	
Tagesgast	- 419 €

Alle Preise verstehen sich pro Person und je nach Verfügbarkeit.
Alle Preise inkl. MwSt. und ohne Gewähr.

Preise & Anmeldung



Stornobedingungen.

- 12 Wochen vorher - 100 % Rückerstattung
- 8 Wochen vorher - 50 % Rückerstattung
- weniger als 8 Wochen vorher - keine Rückerstattung

Anmeldung.

- online auf nureinmu.de > Events
- Anzahlung 200 € bei Buchung sofort
- limitierte Anzahl an Plätzen

Inhaltliche Änderungen bleiben den Verfasserinnen vorbehalten..

Wir freuen uns auf Dich!

Weitere Infos.

Anmeldung über die Website des Mü:

www.nureinmue.de/workshops

Fragen per E-Mail an Katharina oder Jenny:

info@katharina-garudayoga.de

trojak@nureinmue.de