



# ***NEW ME***



## **Yoga & Ernährungs Retreat**

**15. - 18. April 2027  
Farmhouse Wandlitz  
bei Berlin**



# Für wen ist das Retreat?

**DIESES RETREAT IST FÜR DICH, WENN DU ...**



- Dir eine bewusste Auszeit vom Alltag wünschst
- neue Energie tanken möchtest
- Yoga unabhängig von Deinem Erfahrungsstand erleben möchtest
- Interesse an pflanzlicher, vollwertiger Ernährung hast
- mehr Zeit für Dich und Deine persönlichen Bedürfnisse schaffen möchtest
- Gemeinschaft und Austausch mit anderen Frauen schätzt



**Vier Tage nur für Dich.  
Zeit zum Durchatmen, Loslassen und Auftanken.  
Ein Retreat für mehr Energie, Klarheit, Leichtigkeit und  
Verbindung zu Dir selbst.**

Ein exklusives Retreat mit nur max. 16 verfügbaren Plätzen,  
damit wir bewusst in einer kleinen Gruppe bleiben.

# Was Dich erwartet



## GEMEINSAM VOLLWERTIGE MAHLZEITEN ZUBEREITEN

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 vollwertig, pflanzlich und in Bioqualität.



## 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. Das Retreat ist sowohl für Yoga-Anfängerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Yoga-Erfahrung geeignet.



## KAKAO, JOURNALING & NATUR ERLEBEN

Tauche ein in die herzöffnende Magie des Kakaos bei unserer Kakaozeremonie. Nutze freies Schreiben, Kreativität, Reflexion und bewusste Atmung, um in Deine innere Balance zu finden. Gönn dir wohltuende Me-Time – vielleicht im Saunafass, das dir Wärme, Ruhe und ein tiefes Ankommen schenkt. Genieße die Natur um Dich herum und lass uns diese Erfahrungen gemeinsam in der Gruppe teilen.

# Über uns



**JULIA**

Ich bin Julia – Mama von zwei Kindern und Naturliebhaberin. Mit viel Herz begleite ich Frauen durch ganzheitliche Ernährung, bewegte Routinen und achtsame Entspannung, damit sie wieder mehr Kraft, Ruhe und Verbindung zu sich selbst spüren. Reisen, Sport und pflanzliches Kochen erfüllen mich. Mein Fundament: Bewegung, nährendes Essen, Me-Time und Zeit mit Menschen, die guttun. Ich wünsche mir, dass jede Frau spürt, wie viel Schönheit, Stärke und Leichtigkeit in ihr steckt.

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



**KATHARINA**

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

## DEIN RÜCKZUGSORT, UM VOM ALLTAG ABZUSCHALTEN

Ankommen im Hier und Jetzt! Inmitten der Natur Brandenburgs 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.



### 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 einem über 10.000 qm großen Gelände mit einem kleinen Wald, findest Du eine urbane Scheune, eine historische Remise mit Sauna und wunderschöne Natur, die Dich zu einem ganz besonderen Erlebnis einladen wird.



### STILVOLL EINGERICHTETES 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         |
| 16:30 | - | 18:00 | Yoga                        |
| 18:00 | - | 19:00 | Vorbereitung Abendessen     |
| 19:00 | - | 20:00 | Gemeinsames Essen           |
| 20:30 | - | 22:00 | sanftes Yoga & Abendimpulse |

# Tag 2



Erlebe einen inspirierenden Tag.

---

|       |   |       |                                                  |
|-------|---|-------|--------------------------------------------------|
| 7:30  | - | 08:30 | Vinyasa Yoga                                     |
| 9:00  | - | 13:00 | Frühstück mit anschließender Wanderung           |
| 13:00 | - | 16:00 | leichter Mittagssnack mit anschließender ME-Time |
| 16:30 | - | 19:00 | Workshop mit Essensvorbereitung und Abendessen   |
| 19:30 | - | 21:30 | sanftes Abendyoga und Meditation                 |

# Tag 3



Genieße deine ME-Time.

---

|       |   |       |                                                |
|-------|---|-------|------------------------------------------------|
| 7:30  | - | 08:30 | Vinyasa Yoga und Kakaozeremonie                |
| 9:00  | - | 13:00 | Frühstück mit anschließender Zeit in der Natur |
| 13:00 | - | 16:00 | Mittagssnack mit anschließender ME-Time        |
| 16:30 | - | 19:00 | Workshop mit Essensvorbereitung und Abendessen |
| 19:30 | - | 21:30 | sanftes Abendyoga und Meditation               |

# Tag 4



Nimm frische Energie mit nach Hause.

---

|       |   |       |                    |
|-------|---|-------|--------------------|
| 7:30  | - | 08:30 | Vinyasa Yoga       |
| 9:00  | - | 11:00 | Brunch             |
| 11:00 | - | 13:00 | Gehmeditation      |
| 13:00 | - | 14:00 | Abschlusskreis     |
| 14:00 | - | 15:00 | Packen und Abreise |

Der Tagesablauf dient als Orientierung und kann bei Bedarf an die Bedürfnisse der Gruppe sowie äußere Gegebenheiten angepasst werden.

# Fakten



## Im Preis inkludiert sind

- 3 Übernachtungen im stilvollen Farmhouse Wandlitz
- Unterbringung im gebuchten Doppel- oder Einzelzimmer
- Tägliche Yoga-Einheiten am Morgen und Abend
- Meditationen, Achtsamkeitsübung & Kakaozeremonie
- Ernährungsworkshops mit praktischen Impulsen für Zuhause inkl. Rezeptsammlung
- Gemeinsames Zubereiten aller Mahlzeiten, vollwertig, pflanzlich und Bioqualität
- Alle Getränke während des gesamten Aufenthalts
- Nutzung von Sauna und Hot Tube
- Wanderungen in der Natur mit persönliche Reflexionen
- Persönliche Begleitung durch zwei erfahrene Kursleiterinnen
- exklusives Retreat für max. 16 Teilnehmerinnen für eine familiäre Atmosphäre

# Preise



## Preisliste

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| Ladys Lounge (EZ)             | - <b>795 €</b> |
| Frauenzimmer (DZ) - Farmhouse | - <b>695 €</b> |
| Frauenzimmer (DZ) - Blockhaus | - <b>665 €</b> |
| Tagesgast                     | - <b>499 €</b> |

---

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

# Anmeldung



## STORNOBEDINGUNGEN

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

## ANMELDUNG

- Anmeldung per E-mail an Julia oder Katharina
- mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 € fällig
- exklusives Retreat mit maximal 16 Teilnehmerinnen

Inhaltliche Änderungen bleiben den Verfasserinnen vorbehalten.

# Schenke Dir vier Tage voller Ruhe, neuer Energie und bewusster Auszeit.

---

**Sichere Dir jetzt Deinen Platz für das  
NEW ME Yoga & Ernährungs Retreat 2027.  
Die Plätze sind begrenzt.**

---

## **WEITERE INFOS.**

**Anmeldung per E-Mail an Katharina oder Julia**

Kontaktiere uns gerne, solltest du weitere Fragen haben.



**Kontakt per E-Mail an Katharina oder Julia:**

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

**[info@leicht-und-bewegt.de](mailto:info@leicht-und-bewegt.de)**

