

AUSZEIT MIT YOGA & AYURVEDISCHER KÜCHE



21. - 22./23. Nov. 2025

30. Jan. - 1./2. Febr. /// 20. - 21./22. Febr. /// 20. - 21./22. März /// 17. - 18./19 Apr. 2026

– Buchbar nach Verfügbarkeit –

Mareike ist ausgebildete Yogalehrerin und wird dich mit **Asanas/Körperübungen, Entspannungstechniken und Meditation** durch zwei wohltuende Yoga-Einheiten von jeweils 90 Minuten führen. Beruhige deine Gedanken, kräftige deinen Körper und genieße am Freitagabend ein 3-Gänge-Menü und am Samstagmorgen ein ausgewogenes Frühstück - alles Speisen inspiriert aus der ayurvedischen Küche.

Angebot ohne Übernachtungen

Freitag 16:15 - 21:00

16:15 Begrüßung

wärmende Tees mit ayurvedischen Gewürzen, frisches Wasser mit Zitrone und Minzblättern.

16:30 - 18:00

Yoga mit Mareike: 75 Min. **Yoga**, 15 Min. **geführte Meditation**

19:00 - 21:00

Abend-Menü: 3-Gang-Menü mit „ayurvedischen Einflüssen“, Yogi- & Ingwertee mit Zitrone und Minze

Samstag 8:00 - 12:30

8:00 - 10:30

Frühstücks-Buffer mit „yogischen Komponenten“

11:00 - 12:30

Yoga mit Mareike: 75 Min. **Yoga**, 15 Min. **geführte Meditation**



Preis pro Person **129,50 €**

Angebot mit Übernachtungen

Freitag CHECK IN ab 13:00 „Ankommen“ in unseren Komfort-Zimmern

Freitag 16:15 - 21:00 Teilnahme am gesamten Angebot mit Yoga & 3-Gang-Menü

Samstag 8:00 - 12:30 Teilnahme am gesamten Angebot mit Frühstück & Yoga.
Im Anschluss Auszeit für Dich / Euch.

Sonntag 8:00 - 10:30 Frühstücksbuffet mit „yogischem Teil“
Abreise bis 13:00
Gastgeschenk bei Abreise



Preis pro Person im Doppelzimmer

239,50 €

Preis im Doppelzimmer zur Einzelbelegung

299,50 €