

**DETOX-MEDITATION-YOGA RELAX & BREATHE Weekend**  
**Yoga Retreat im ersten Yoga Hotel Deutschland**  
**St. Peter Ording**  
**mit Anja (Vinyasayoga) & Tanja (Yin Yoga & Meditation)**



**11.-14. Januar 2018**

**Donnerstag bis Sonntag**



Lasst uns gemeinsam im neuen Jahr ankommen, ordentlich durchatmen mit intensiver Yoga, Meditations & Atempraxis den Balast aus dem alten Jahr LOSLASSEN.

Wir fahren in das erste Yogahotel Deutschlands – Das Kubatzki – in St. Peter Ording. In angenehmer Atmosphäre mit vegetarisch und ayurvedischer Verpflegung, im eigenen Yogaraum und draußen in der Natur in der Weite am Meer. Der Wellnessbereich mit Sauna lädt zwischendurch zum Balast loslassen ein. **Dein Team:**



**Anja Fastenrath, Yogalehrerin:** Vor 20 Jahren habe ich mit dem Yogatraining begonnen, um ein Gegengewicht zu meiner beruflichen Tätigkeit zu schaffen. Nach Yoga- Stunden kamen Yoga-Workshops und Yoga-Intensiv-Wochenenden hinzu. Ich stellte fest, dass ich durch Yoga ausgeglichener, konzentrierter und leistungsfähiger wurde und mein körperliches Wohlbefinden durch den sportlichen Aspekt mit jeder Yogastunde wuchs. 2016 wurde ich Yogalehrerin bei Power Yoga Germany.



**Tanja Martens, Yogalehrerin:** Yoga ist.....da könnte jetzt ganz viel stehen wie Glück, Ruhe, Erfüllung, Verbindung mit anderen Menschen...aber vor allen Dingen ist Yoga mittlerweile ein ganz wichtiger Lebensinhalt für mich geworden. Hobby und Beruf vereint. Seit 7 Jahren bin ich hauptberuflich als Yogalehrerin mit mittlerweile 2 Yogastudios selbstständig und leite Aus- und Weiterbildungen an unterschiedlichen Institutionen



**Donnerstag, 11. Januar 2018:**

Eigene Anreise, Yogis aus dem Norden können sich zu Fahrgemeinschaften zusammenschließen  
17:00-18:30 Uhr Kennenlernen, Einstimmung & Meditation Anja & Tanja  
Vinyasa Detox Yoga mit Anja  
im Anschluss Abendessen

**Freitag, 12. Januar 2018:**

7:30 Uhr Meditation mit Tanja  
8.00 – 9.15 Uhr Yin & Yang Morning Flow mit Anja  
im Anschluss Frühstücksbuffet



17:00-18:30 Uhr Yin Yoga Detox Thema: Leber & Gallenblase mit Tanja  
im Anschluss Abendessen



**Samstag, 13. Januar 2018:**

7:30 Uhr Meditation mit Tanja

8.00 – 9.15 Uhr Twist & Breathe Detox Morning-Flow mit Anja

im Anschluss Frühstücksbuffet

17:00-18:30 Uhr Yin Yoga Detox Thema: Mindcleaning Herzchakra mit Tanja

im Anschluss Abendessen



**Sonntag, 14. Januar 2018**

7:30 Uhr Herz Meditation mit Tanja

8.00 – 9.15 Uhr Yang Flow & Adjustment mit Anja & Tanja

Im Anschluss FRÜHSTÜCKSBUFFET

**Check OUT Hotel bis 11:00 Uhr**



**Preis im Hotel Das Kubatzki**

**(3 Übernachtungen inkl. Frühstück, Abendessen, Tee all you can drink)**

Unterbringung im Mini ( kleines Einzelzimmer) inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 405,00€ für 1 Person

Unterbringung im Mono ( großes Einzelzimmer) inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 465,00€ für 1 Person

Unterbringung im Stereo als Einzelzimmer inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 540,00€ für 1 Person.

Unterbringung im Stereo als Doppelzimmer inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 660,00€ für 2 Personen

Unterbringung im Maxi als Doppelzimmer inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 735,00€ für 2 Personen

Unterbringung in einer kl. Swiete als Doppelzimmer inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 885,00€ für 2 Personen

Unterbringung in einer kl. Swiete als Dreibettzimmer inkl. HP für das gesamte Retreat zu einem Preis von 1005,00€ für 3 Personen

Stand 2017. Das Hotel wird direkt über das Kubatzki bezahlt, bei der Buchung unterstütze ich euch gerne und leite auf Wunsch eure Daten weiter, so erhaltet ihr direkt vom Kubatzki eure Bestätigung. Außerdem fällt Kurtaxe an - Diese wird direkt vor Ort bezahlt.

**Preis für Yoga und Meditation EARLY BIRD:**

bis 30. November 2017 170 EUR

ab 16. November 2017 200 EUR

Weiter Informationen findet ihr auch unter [www.yoga-feelgood.de/Reisen](http://www.yoga-feelgood.de/Reisen)

Verbindliche Anmeldung unter: [info@yoga-feelgood.de](mailto:info@yoga-feelgood.de)



## Verpflegung:

Unsere offene Wohnküche ist Frühstückscafé, Wohnzimmer, Lobby und Bar in einem. Hier vermischen sich die Düfte von Selbstgebackenem, frischen hochwertigen Tees und erstklassigen Kaffeespezialitäten. Unser Frühstücksbuffet setzt auf Unerwartetes und auf Qualität.



### **Anfahrt & Lage: Das Kubatzki**

Im Bad 59

25826 St. Peter-Ording

### Impressionen der letzten beiden Retreats im Kubatzki:

