



YOGA RETREAT

Achtsamkeit - dein achtames Ich

VOM 23. JANUAR 2026 BIS 25. JANUAR 2026 ✨
HOFGUT GEORGENTHAL



No immer du bist, sei ganz dort.

NAMASTE@SARAHS-YOGA.DE
WWW.SARAHS-YOGA.DE

YOGA RETREAT

Achtsamkeit - dein achtames Ich

TAGESABLAUF:

FREITAG, 23. JANUAR 2026

CHECK IN AB 15:00 UHR

16:30 UHR ANKOMMEN IM YOGARAUM

17:00 - 18:15 UHR ATEMÜBUNGEN UND VINYASA POWER YOGAEINHEIT

19:00 UHR GEMEINSAMES ABENDESSEN

SAMSTAG, 24. JANUAR 2026

8:00 - 9:30 UHR MEDITATION UND FLIESENDE YOGAEINHEIT

BIS 11:00 UHR GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

FREIE ZEIT BIS 16:30 UHR

16:30 - 18:00 UHR VINYOGA UND MEDITATION

19:00 UHR GEMEINSAMES ABENDESSEN

SONNTAG, 25. JANUAR 2026

8:00 - 9:15 UHR ATEMÜBUNGEN UND ABSCHLIESSENDE YOGAEINHEIT

9:15 UHR AUSTAUSCH

BIS 11:00 UHR GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

CHECK OUT BIS 11:00 UHR

BIS 19:00 UHR NUTZUNG DES WELLNESSBEREICH

No immer da bist, sei ganz dort.

NAMASTE@SARAHS-YOGA.DE

WWW.SARAHS-YOGA.DE



YOGA RETREAT

ACHTSAMKEIT IST EIN AUFMERKSAMES BEOBACHTEN,
EIN GEWAHRSEIN, DAS VÖLLIG FREI VON MOTIVEN ODER WÜNSCHEN
IST, EIN BEOBACHTEN OHNE JEGLICHE INTERPRETATION
DER BERZERRUNG.

ANGEBOT HOTEL

2 TAGE HOTELAUFENTHALT AB 259,00 EURO PRO PERON IM
DOPPELZIMMER SEPARAT ÜBER DAS HOFGUT BUCHBAR
(EZ-ZUSCHLAG 60€)

INKLUSIVLEISTUNGEN:

2 X ERHOLSAM SCHLAFEN

2 X VERWÖHNFRÜHSTÜCK

2 X SAISONALES 3-GANG ABENDMENÜ

1 FLASCHE MINERALWASSER AUF DEM ZIMMER

WELLNESSBEREICH MIT INDOORPOOL, FINNISCHE SAUNA UND
RUHERAUM GANZTÄGIG NUTZBAR INKUSIVE AM ANREISE- UND
ABREISETAG. (INKLUSIVE WELLNESSTASCHE MIT BADEMANTEL,
SAUNATÜCHERN, BADESLIPPER)

YOGAPREIS

EARLY BIRD

(BIS 25.09.2025)

209 €

YOGAPREIS

REGULÄR

(AB 26.09.2025)

240 €

DAS YOGAPAKET BITTE DIREKT PER EMAIL BUCHEN:
NAMASTE@SARAHS-YOGA.DE