

Programm

04. – 06. Juli 2025

Schön, dass du da bist!

FREITAG

16:00 – 18:00 Uhr

Yin Yoga zum
Ankommen

19:00 Uhr

Abendessen

SAMSTAG

07:30 – 08:00 Uhr

Pranayama & Meditation auf dem Steg am See

08:15 – 09:45 Uhr

Yoga – Stabilität, Erdung & Urvertrauen

10:00 – 11:00 Uhr

Frühstück

11:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt Rezeption – Spaziergang um den
Madlitzer See oder me time

16:00 – 18:00 Uhr

Yin Yoga – ausgleichend & regenerierend

19:00 Uhr

Abendessen

SONNTAG

07:30 – 08:00 Uhr

Spaziergang in Stille zum Steg &
Achtsamkeits-Meditation

08:15 – 09:45 Uhr

Yoga – stabile Körpermitte

10:00 – 11:00 Uhr

Frühstück

Abreise ODER

für nur 9€ bis 21 Uhr den Spa-Bereich genießen.

„Friede beginnt damit, dass
jeder von uns sich jeden Tag
um seinen Körper und seinen
Geist kümmert!“

Thich Nhat Hanh

„Achtsamkeit bedeutet, dass
wir ganz bei unserem Tun
verweilen, ohne uns ablenken
zu lassen.“

Dalai Lama



Programm

04. – 06. Juli 2025

Schön, dass du da bist!

FREITAG

16:00 – 18:00 Uhr

Yin Yoga
& Pranayama

19:00 Uhr

Abendessen

SAMSTAG

07:30 – 08:00 Uhr

Pranayama & Meditation auf dem Steg am See

08:15 – 09:45 Uhr

Yoga – Stabilität, Erdung & Urvertrauen

10:00 – 11:00 Uhr

Frühstück

11:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt Rezeption – Spaziergang um den
Madlitzer See oder me time

16:00 – 18:00 Uhr

Yin Yoga – ausgleichend & regenerierend

19:00 Uhr

Abendessen

SONNTAG

07:30 – 08:00 Uhr

Spaziergang in Stille zum Steg &
Achtsamekeits-Meditation

08:15 – 09:45 Uhr

Yoga – stabile Körpermitte

10:00 – 11:00 Uhr

Frühstück

Abreise ODER

für nur 9€ bis 21 Uhr den Spa-Bereich genießen.

„Achtsamkeit bedeutet, dass
wir ganz bei unserem Tun
verweilen, ohne uns ablenken
zu lassen.“

Dalai Lama



Termine für 2026

06. – 08. März

05. – 07. Juni

04. – 06. September

20. – 22. November

Preise:

Einzelzimmer: 160€

Doppelzimmer: 115€

Yoga & Meditation: 200€

*Ich freue mich,
wenn Du dabei bist!*

Deine Sylvia

Termine für 2026

06. – 08. März

05. – 07. Juni

04. – 06. September

20. – 22. November

Preise:

Einzelzimmer: 160€

Doppelzimmer: 115€

Yoga & Meditation: 200€

*Ich freue mich,
wenn Du dabei bist!*

Deine Sylvia