

YOGA & WELLNESS

im Hotel Heidegrund mit Florian

Freue Dich auf ein besonderes Yoga- & Wellness-Wochenende mit wohltuender Bewegung, bewussten Momenten der Ruhe und viel Zeit für Dich. Einfach abschalten, durchatmen und neue Energie sammeln.

**ANKOMMEN.
ATMEN.
LOSLASSEN.**

Sein.



HOTEL
HEIDGRUND

HOTEL
HEIDGRUND

YOGA & WELLNESS IM HOTEL HEIDGRUND

ANKOMMEN.
ATMEN.
LOSLASSEN.
Sein.

RAUS AUS DEM ALLTAG, REIN IN DIE NATUR:

Freue dich auf ein Wochenende mit abwechslungsreichen Yoga-Einheiten, bewussten Momenten und viel Zeit für dich. Zwischen den Sessions lädt die Natur rund um das Hotel Heidegrund zum Durchatmen ein, während im Heidegrund SPA Wärme und Erholung auf dich warten.

DEIN RETREAT-ARRANGEMENT

3 Tage · 2 Übernachtungen

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4 Yoga-Einheiten mit Nell
- 3-Gang-Menü an beiden Abenden
- Wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer
- Zugang zum Heidegrund SPA für entspannte Wellnessmomente
- Wellnesspaket mit Bademantel und Handtüchern
- Kostenfreies WLAN und Parken

Damit du dich rundum wohlfühlst, bring bitte deine eigene Yogamatte und deine liebsten Hilfsmittel mit. Auf deiner vertrauten Unterlage entspannt es sich doch am besten.

PROGRAMM*

Freitag • 16:30–18:00 Uhr

Begrüßung & Einführung

In Ruhe ankommen, die Gruppe kennenlernen und gemeinsam in das Retreat-Wochenende starten.

Welcome Yoga · Element Erde

Bewusst ankommen, den Körper spüren und zur Ruhe finden – für Stabilität, Zentrierung und Gelassenheit.

Samstag • 08:00–09:00 Uhr

Morning Yoga · Element Feuer

Mit aktivierenden, fließenden Bewegungen neue Kraft entfalten – für Energie, Selbstvertrauen und einen belebenden Start in den Tag.

Samstag • 16:00–16:45 Uhr

Danza del Ser · Element Luft

Sich frei zur Musik bewegen und neue Energie spüren – für Freiheit, Entfaltung und Leichtigkeit.

Samstag • 17:15–18:30 Uhr

Mental Yin Flow · Element Raum

Yin Yoga und Klang schaffen Raum zum bewussten Nachspüren und Loslassen – für tiefe Verbundenheit, Regeneration und Erholung auf allen Ebenen.

Sonntag • 08:00–09:15 Uhr

Detox & Release · Element Wasser

Fließende Bewegungen bringen neue Energie in den Körper und schaffen Raum für bewusste Ausrichtung – für Aktivierung, Inspiration und neue Klarheit.

* Kleine Anpassungen der angegebenen Uhrzeiten sind vor Ort in Abstimmung mit der Gruppe möglich.



DEIN YOGALEHRER

Florian Beekmann steht für eine moderne, ganzheitliche Yogapraxis, die traditionelle Yoga-Philosophie mit den Anforderungen unseres heutigen Alltags verbindet.

In seinen Stunden stehen bewusste Bewegung, Körperwahrnehmung und die wohltuende Wirkung von Yoga im Mittelpunkt. Kraftvolle, dynamische Elemente treffen auf Ruhe und Regeneration – für ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Balance.

Dabei schafft Florian Raum für persönliche Erfahrungen und neue Impulse – authentisch, undogmatisch und bewusst unkompliziert. „Yoga ohne Schnickschnack“, wie er es selbst nennt.

Als Yogalehrer und Yogatherapeut verfügt Florian über langjährige Erfahrung im Gesundheits- und Fitnessbereich. Ein besonderer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt auf Stress- und Burnout-Prävention. Seine vielseitigen Ausbildungen in Yoga, Körperarbeit, Psychologie und Entspannung geben seinen Stunden eine besondere Tiefe.



INFORMATIONEN

AN- & ABREISE:

Dein Zimmer steht am Anreisetag ab 15:00 Uhr zur Verfügung.

Am Abreisetag ist der Check-out bis spätestens 11:00 Uhr vorgesehen.

STORNIERUNGSKONDITIONEN:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise um 15:00 Uhr (Ortszeit) möglich. Bei einer späteren Stornierung oder Nichtanreise werden 90 % des Arrangementspreises berechnet.

STORNIERUNG:

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, das Retreat bis 14 Tage vor Beginn abzusagen.

PREISE:

Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer und Service.

ANMELDUNG:

Telefonisch unter: 04495 890
oder per E-Mail: info@heidegrund.de

HOTEL
HEIDEGRUND