

YOGA & WELLNESS

im Hotel Heidegrund mit Nell

Drei Tage voller Yoga, Natur und wohltuender Ruhe.
Lass den Alltag hinter dir und genieße ein Wochenende,
das Raum schafft – zum Bewegen,
Durchatmen und einfach Sein.

**ANKOMMEN.
ATMEN.
LOSLASSEN.**
Sein.

HOTEL
HEIDEGRUND

YOGA & WELLNESS IM HOTEL HEIDGRUND

DEINE AUSZEIT ZWISCHEN WALD & WELLNESS

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 • 17:30–19:00 Uhr

Yin Yoga – Dive Deep into Relaxation

Dein sanfter Start ins Wochenende. Yoga bildet den ruhigen Auftakt deines Retreats und schafft einen bewussten Gegenpol zu Tempo, Terminen und Leistungsdruck.

In lang gehaltenen Positionen ohne aktive Muskelanspannung darf dein Körper nach und nach loslassen. Die ruhige Praxis unterstützt dich dabei, den Fokus wieder nach innen zu richten und den Übergang vom Alltag in dein Wochenende ganz bewusst zu erleben.

Runterfahren. Durchatmen. Im Retreat ankommen.

Samstag • 09:00–10:00 Uhr

Mindful Morning – Start Your Day Right

Beginne den Tag mit einem fließenden Vinyasa Flow. Kräftigende Asanas, Atemübungen und Meditation in Bewegung schenken dir einen bewussten und energiegeladenen Start in den Morgen.

Frühstück wahlweise vor oder nach der Yoga-Einheit.

Samstag • 17:00–18:30 Uhr

Move – Breathe – Release

Am Nachmittag darf es dynamischer werden. Im Vinyasa Flow verbindest du die einzelnen Asanas zu einer kraftvollen und gleichzeitig fließenden Praxis.

Im Zusammenspiel von Bewegung und Atem entsteht ein Flow, der dich fordert, ohne dass dabei Leichtigkeit und Achtsamkeit verloren gehen. Du stärkst deinen Körper, konzentrierst dich auf den Moment und findest deinen eigenen Rhythmus zwischen Kraft und Loslassen.

Sonntag • 09:00–10:15 Uhr

Mindful Morning – Start Your Day Right

Ein letzter gemeinsamer Flow, bevor du gestärkt und mit neuen Impulsen in deinen Sonntag startest.

Anschließend Frühstück.

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

Hi, ich
bin Nell!

Auf der nächsten Seite erfährst du mehr von mir!

DEINE YOGALEHRERIN

Nell begleitet dich mit viel Erfahrung und Feingefühl durch dein Yoga-Wochenende. In ihren Einheiten verbindet sie kraftvolle Vinyasa Flows mit bewusster Ausrichtung, Achtsamkeit und wohltuender Entspannung.

Nell unterrichtet bereits seit ihrem 21. Lebensjahr Yoga und ist 500h-AYA-zertifizierte Yogalehrerin sowie Ausbilderin im 200h Teacher Training. Gemeinsam mit ihrer Mentorin und Ausbilderin Marion Schwarzat eröffnete sie 2024 das Urban Yoga Altona.

In ihren Stunden steht nicht die perfekte Haltung im Mittelpunkt, sondern dein persönliches Körpergefühl – und die Freude daran, Bewegung, Atmung und Entspannung miteinander zu verbinden.



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
HEIDGRUND