



Mini Yoga Retreat: Kraftvoll ins neue Jahr starten

6.–8. Februar 2026
Gutshaus Groß Parin



**Zeit für Dich.
Raum zum Atmen.
Klarheit für 2026.**

Eine kleine Auszeit zu Beginn des neuen Jahres –
zum Auftanken, zur Einkehr und um neue Kraft
für das zu sammeln, was vor Dir liegt.

Yoga führt Dich sanft zurück in Deinen Körper.
Tiefe Entspannung und achtsame Dehnungen
lassen Dich zur Ruhe kommen – innen wie außen.
Zwischendurch bleibt Zeit, einfach zu sein: für Stille,
einen Saunagang oder einen Spaziergang. Am
Abend darf sich beim gemeinsamen Singen
das Herz öffnen. Für Deine Stärkung sorgt eine
liebvoll zubereitete, vegetarische Bio-Küche.

Das erwartet Dich:

- Morgenmeditation & fließender Vinyasa-Flow zum kraftvollen Start
- Zeit für Spaziergänge, Lesen oder einfaches Nichtstun
- Abendliche Yinyoga-Sessions für tiefe Regeneration
- Yoga Nidra zur vollständigen Entspannung
- Mantra-Singen mit Antje Kammeyer – öffne Herz & Stimme
- Individuelles 1:1 Atemcoaching (20 Min) mit Antje
- Saunawagen & Außenpool für Mutige

Kosten & Leistungen:

Unterkunft

inkl. vegetarischer Verpflegung:

- Doppelzimmer (2 Nächte): ab 230 €
- Einzelzimmer (2 Nächte): ab 240 €
- + Retreat-Programm: 190 €
(Yoga, Meditation, Atemcoaching)

Ort:

Gutshaus Groß Parin

Ein stilvoller Rückzugsort inmitten der Natur – nur wenige Minuten vom Meer entfernt.

Tanja Lausch

Yogalehrerin

Antje Kammeyer

Sängerin & Atemcoach

Kontakt & Buchung:

0157 - 34 31 49 64

tanjamwz@gmx.de

tanja.lausch.info@gmail.com

