12.–14. FEBRUAR 2027

MÄNNER-RETREAT KUNDALINI-YOGA

GONG UND KLANGSCHALEN

· 2 Übernachtungen im Klassik-Doppelzimmer (zur Einzelnutzung)
· freier Zugang zum Sauna- und Wellnessbereich
· Teilnahme am **Retreat-Programm**
· gesunde und leichte Vollverpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

529 € pro Person
Teilnahme ohne Übernachtung 309 €

Entspannende Massagen
können im Vorfeld gebucht werden.

Reservieren Sie jetzt unter:
0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de
Friederikenhof | Langjohrd 15–19 | 23560 Lübeck



Markus Alexander Reinhold
Zertifizierter Kundalini-Yogalehrer
Stufe 1+2
kundalini_yoga_hamburg

Reinhold van Weegen
Klangtherapeut-IeK
www.klang-vanweegen.de

ROMANTIK HOTELS & RESTAURANTS

friederikenhof.de

12.–14. FEBRUAR 2027

MÄNNER-RETREAT KUNDALINI-YOGA

GONG UND KLANGSCHALEN
mit Markus Alexander Reinhold
und Reinhold van Weegen



MIT POSITIVEN SCHWINGUNGEN INS NEUE JAHR

FRIEDERIKENHOF
Hotel · Restaurant · Spa
Lübeck

Kundalini-Yoga aktiviert die Lebensenergie und verbindet kraftvolle Asanas mit Entspannung und Meditation. Gongs und tibetische Klangschalen lösen Blockaden, helfen loszulassen und zur eigenen Mitte zu gelangen.

Dieses Männer-Wochenende widmet sich dem Thema „Mit positiven Schwingungen ins neue Jahr“ Hier trifft Kundalini-Yoga auf Gong und tibetische Klangschalen. Atemtechniken, gezielte Körperarbeit und Meditation runden das Programm ab und schenken neue Klarheit und innere Stabilität.

Aktivierende Yoga-Einheiten am Morgen, entspannte Einheiten am Nachmittag und wohltuende Klangbäder am Abend schaffen einen harmonischen Rhythmus. Unterstützt werden die Einheiten durch ausgewogene vegetarische Mahlzeiten.

Ein bewusstes Wochenende für Männer. Egal ob Anfänger oder Yoga-Erfahrener.

FREITAG, 12. FEBRUAR 2027

14:00 Uhr	Individuelle Anreise
15:00 Uhr	Get-Together – Kennenlernen und Einführung in das Wochenende „Mit positiven Schwingungen ins neue Jahr“ Kundalini-Yoga trifft auf Gong und Klangschalentherapie
17:00 Uhr	Kundalini-Yoga „Ankommen, aufrichten, loslassen“
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen und Austausch
21:00 Uhr	Tagesausklang mit Gong und tibetischen Klangschalen

SAMSTAG, 13. FEBRUAR 2027

07:45 Uhr	Einklang in den Tag mit tibetischen Klangschalen
08:00 Uhr	Kundalini-Yoga „Atmen, weit werden, Energie spüren“
09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:30 Uhr	Gesprächsrunde „Von Mann zu Mann“
12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13:30 Uhr	Freie Zeit Spaziergänge, Massage, Sauna
17:00 Uhr	Kundalini-Yoga „Gleichgewicht zwischen Stärke und Sensibilität“
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen und Austausch
21:00 Uhr	Tagesausklang mit Gong und tibetischen Klangschalen

SONNTAG, 14. FEBRUAR 2027

07:45 Uhr	Einklang in den Tag mit tibetischen Klangschalen
08:00 Uhr	Kundalini-Yoga „Das innere Feuer – wofür ich brenne“
09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
11:00 Uhr	Gesprächsrunde „Männerfreundschaft – unterstützend, inspirierend, echt“ Abschlussmeditation und Feedbackrunde
12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen und individuelle Abreise