

09.-11. OKTOBER 2026

KUNDALINI-YOGA RETREAT

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

529 € pro Person

Teilnahme ohne Übernachtung 309 €

Entspannende Massagen
können im Vorfeld gebucht werden.

Reservierungen 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



ROMANTIK®
HOTEL & RESTAURANT

friederikenhof.de

09.-11. OKTOBER 2026

KUNDALINI-YOGA RETREAT

Authentische Beziehungen
mit Markus Alexander Reinhold

BEWUSSTE AUSZEIT
FÜR NEUE ENERGIE
UND KLARHEIT




FRIEDERIKENHOF
Hotel · Restaurant · Spa
Lübeck

Kundalini-Yoga aktiviert Ihre Lebensenergie und verbindet kraftvolle Asanas mit Entspannung und Meditation. Im Fokus steht die Balance zwischen Bewegung und Ruhe, Anspannung und Loslassen.

Das Wochenende widmet sich dem Thema „Authentische Beziehungen“ – zu sich selbst, zu anderen und zum Universellen. Atemtechniken, gezielte Körperarbeit und Meditation schenken neue Klarheit und innere Stabilität.

Aktivierende Morgenstunden und entspannende Einheiten am Nachmittag und Abend schaffen einen harmonischen Rhythmus. Unterstützt werden die Einheiten durch ausgewogene vegetarische Mahlzeiten.

FREITAG, 09. OKTOBER 2026

- 14:00 Uhr Individuelle Anreise
- 15:00 Uhr Come Together – Kennenlernen und Einführung in das Wochenende „Authentische Beziehungen“ sowie ins Kundalini-Yoga
- 17:00 Uhr Kundalini-Yoga „Erkennen Sie Ihren Körper“
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch
- 21:00 Uhr Abendmeditation „Heilung für das Selbst“

SAMSTAG, 10. OKTOBER 2026

- 08:00 Uhr Kundalini-Yoga „Surya Kriya“
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 10:30 Uhr Gesprächsrunde „Fordernde und fördernde Beziehungen“
- 12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 13:30 Uhr Freie Zeit Spaziergänge, Massage, Sauna
- 17:00 Uhr Kundalini-Yoga „Gleichgewicht zwischen Festhalten und Loslassen“
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen & Austausch
- 21:00 Uhr Abendmeditation „Licht der Seele“

SONNTAG, 11. OKTOBER 2026

- 08:00 Uhr Kundalini-Yoga „Der Unendlichkeit eine Grundlage geben“
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Gesprächsrunde „Die Beziehung zu Körper, Geist und Seele“ Abschlussmeditation und Feedbackrunde
- 12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen und Ausklang des Wochenendes

