

12.-14. MÄRZ 2027

KUNDALINI- UND DUFT-YOGA-RETREAT

- 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

Duft-Yoga-Coach

📷 kundalini_yoga_hamburg



ROMANTIK®
HOTEL & RESTAURANT

friederikenhof.de

12.-14. MÄRZ 2027

KUNDALINI- UND DUFT-YOGA-RETREAT

mit Markus Alexander Reinhold



DIE HEILENDE KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE



Lübeck

Kundalini-Yoga aktiviert die Lebensenergie und verbindet kraftvolle Asanas mit Entspannung und zentrierender Meditation. Aromatherapie hilft dabei, die Gesundheit zu erhalten und Körper, Geist und Seele auf positive Art zu beeinflussen.

Dieses Kundalini-Yoga-Retreat widmet sich dem Thema „Die heilende Kraft ätherischer Öle“.

Hier trifft Kundalini-Yoga auf Duft-Yoga.

Atemtechniken, gezielte Körperarbeit, Meditation und der Einsatz ätherischer Öle wirken belebend, entspannend, herzöffnend und heilend.

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

Ein heilsames und duftendes Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger oder Yoga-Erfarene.

FREITAG, 12. MÄRZ 2027

- 14:00 Uhr Individuelle Anreise
- 15:00 Uhr Get-together – Kennenlernen und Einführung in das Wochenende „Kundalini-Yoga und die heilende Kraft ätherischer Öle“
- 17:00 Uhr Kundalini-Yoga „Ruhe-Erdung-Loslassen“
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen und Austausch
- 21:00 Uhr Entspannende Duftreise

SAMSTAG, 13. MÄRZ 2027

- 08:00 Uhr Kundalini-Yoga „Aktivierung-Fokus-Stärke“
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 10:30 Uhr Gesprächsrunde „Selbsteilungskräfte aktivieren“
- 12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 13:30 Uhr Freie Zeit Spaziergänge, Massage, Sauna
- 17:00 Uhr Kundalini-Yoga „Herzenswärme-Geborgenheit-Selbstliebe“
- 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen und Austausch
- 21:00 Uhr Entspannende Duftreisen

SONNTAG, 14. MÄRZ 2027

- 08:00 Uhr Kundalini-Yoga „Flow-Kreativität-Flexibilität“
- 09:30 Uhr Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr Gesprächsrunde „Mein Leben zwischen Aktivierung und Entspannung“ Abschlussmeditation und Feedbackrunde
- 12:30 Uhr Gemeinsames Mittagessen und individuelle Abreise

