

08.-10. JANUAR 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**

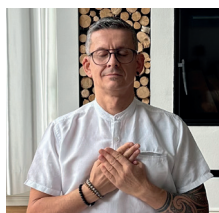
Teilnahme ohne Übernachtung 309 €

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-leK  
www.klang-vanweegen.de



ROMANTIK®  
HOTEL & RESTAURANT

friederikenhof.de

08.-10. JANUAR 2027

# MÄNNER-RETREAT KUNDALINI-YOGA

GONG UND KLANGSCHALEN  
mit Markus Alexander Reinhold  
und Reinhold van Weegen



MIT POSITIVEN  
SCHWINGUNGEN  
INS NEUE JAHR



*F*RIEDERIKENHOF  
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, 08. JANUAR 2027**

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

**SAMSTAG, 09. JANUAR 2027**

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

**SONNTAG, 10. JANUAR 2027**

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