

Wendland 02.-04.August.2024

---

**Yoga** detox+ entspannung+ einkehr+  
**Auszeit**



---

# Das Retreat

---

## ... zum Auftanken

In einer persönlichen Gruppe gibt es tägliche Yogaeinheiten, Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen. Wir machen meditative Spaziergänge und singen gemeinsam Heil-Mantras.

# ... zum Genießen

Neben dem wohltuenden Yoga bleibt genug Zeit zur Entspannung: Lange Spaziergänge in der schönen Umgebung, die erdende Ruhe im Wald, Fahrradfahren, Schwimmen, Sonnen.

Eine umfangreiche Spa- und Wellness-Landschaft steht während unseres Aufenthaltes zu unserer freien Verfügung: Außensauna mit Dampfbad und finnischer Sauna, Natur-Schwimmteich, Ayurveda-Zentrum mit 25-jähriger Erfahrung, Naturheilpraxis, Aroma-Sauna, Schneckendusche und Sonnenterrasse.

Unser Ayurveda-Hotel liegt übrigens in direkter Nachbarschaft zum Elbe-Radweg bei Hitzacker. Die Lüneburger Heide ist somit auch ideal für Fahrrad-Ausflüge. Ein Fahrradverleih im Hotel ist vorhanden. Es gibt hier auch fünf ausgezeichnete Wanderwege.





## ... zum Verwöhnen

Hier lässt man einfach die Seele baumeln, genießt die Vital-Küche oder gönnt sich vielleicht eine der wohltuenden Heil-Massagen, Ayurveda- oder Wellness-Behandlungen.

Geborgen sein, sich rundum wohlfühlen und eine regenerierende Yoga-Auszeit genießen: Umrahmt von Meditation, Atemübungen, Entspannung und Journaling.

Im Wendland in der Lüneburger Heide gibt es ein ganzes Wellnessdorf in Form eines Wendländischen Rundlingsdorfes, geschaffen für unsere Gesundheit, Ruhe und Entspannung, für ein erholsames, aufladendes, erfrischendes und regenerierendes Yogawochenende.

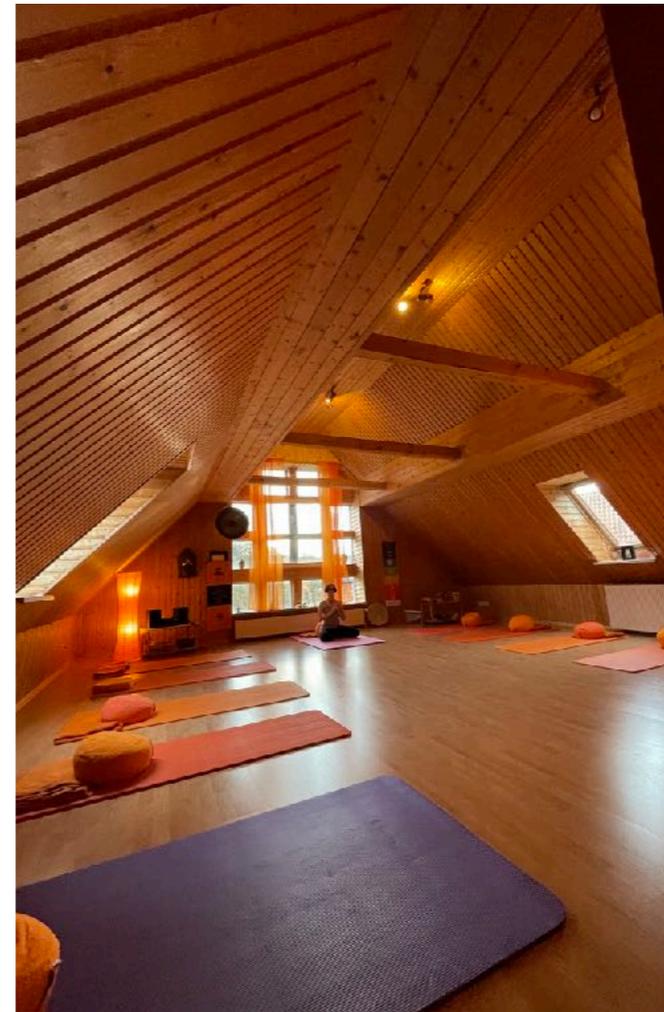
Das Hotel verfügt über große, sehr schöne und gemütliche Hotelzimmer, einer exzellenten Küche mit regionaler Esskultur und Vital-Kochkunst, sowie einem großen Ayurveda-Angebot.

Das Ayurveda- und Biohotel liegt mitten in der Natur und ist umgeben von Wäldern und Wiesen des Staatsforstes Göhrde.



# Der Yogaraum

Im schönen Yogaraum finden die Yogaeinheiten und Meditationen statt. Die Ausstattung mit natürlichen Materialien machen ihn besonders ansprechend. Zu manchen Einheiten gehen wir auch raus in die Natur und den Wald, der direkt hinter dem Haus beginnt.



Ob man nun ganz am Beginn der Yoga-Praxis steht, auf Mittelstufen-Niveau oder bereits schon fortgeschritten Yoga praktiziert, alle Übungen gleiche ich den individuellen Wünschen und Bedürfnissen meiner TeilnehmerInnen an.

Ich biete täglich mehrere Stunden integrale Yogapraxis an, wobei Meditationen, Entspannungs- und Atemübungen, Satsang und Kirtan, das Zusammensein am Abend, optionale Angebote sind.

Man ist im Übrigen auch sonst frei, sich eine individuelle Auszeit zu nehmen, wenn das Bedürfnis dazu da ist.





# Ayurveda im Hotel

In der Lüneburger Heide steht ein ganzes Wellnessdorf für unsere Yoga-Auszeit mit Entspannung und Ayurveda. Das Rundlingsdorf Sagasfeld in schöner Atmosphäre ist ein sehr schöner Kraftort für unser regenerierendes Yogawochenende.



Die sehr schönen Niedersachsen Fachwerkhäuser des Rundlingsdorfes Sagasfeld wurden nach historischen Vorbildern neu erschaffen, im Innern der Häuser findet man aber durchaus zeitgemäßen Komfort.

Alle drei Hotelhäuser des Rundlingsdorfes verfügen über sehr großzügige und moderne Zimmer, die uns das richtige Ambiente für unser schönes Yogawochenende bieten.

Fernseher und Radio gibt es hier ganz bewusst nicht: Für die perfekte Einkehr. Am besten auch das Handy wegpacken. Zu den Anwendungen, zu denen man gerne ganz leger erscheint, geht man rüber ins Haupthaus.

# Tagesablauf beispielhaft

**12. Juli 2024 Anreise ab 15:00 Uhr**

16:30 Yoga: Ankommen und Erdung

18:30 Gemeinsames Abendessen

20:30 Vorstellung, Abendausklang

**13. Juli 2024**

07:00-08.45Uhr: Praxis Morning Glow

09:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

11.00-13:00 Uhr Yogapraxis

13:00-16:30 Zeit für Reflexion, Spa,  
Schwimmen. In dieser Zeit gibt es ab  
14:00 Kaffee, Kuchen, Snacks inklusive

16:30-18:00 Uhr: Yogapraxis

18:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20:30 Satsang, Kirtan\*\*, evtl. Sauna\*

**14.07.2024 Abreise: Check Out: 11:00 h**

07:00-08.45 Uhr: Morning Glow

09:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10-11:00 Uhr Entspannungs-Praxis\*

12:30-14:00, Yoga, Ausklang, Abschied

\*optional, \*\*Zusammensein/Singen am Abend optional



# Die Highlights ...

Täglich mehrere Yogaeinheiten

Täglich Meditation\*

Täglich Entspannungs- & Atemübungen\*

Sauna, Dampfbad im Preis inklusive

Satsang, Kirtan\*\* evtl. am Lagerfeuer

Optionale Ayurveda-Treatments von

Profis, 25 Jahre Erfahrung

Optionale Wellness-Treatments

Sehr reichhaltiges Frühstück

Kaffee und Kuchen, Snacks inklusive

Ayurvedisches Abendessen

\*optional, \*\*Zusammensein/Mantra singen an zwei Abenden





# Die Preise

Preis Yoga-Seminar exklusive Hotel:  
Yoga als **Präventionskurs\***

zertifiziert: 3 Tage, 2 Nächte

**Solipreis** für StudentInnen und

Bürgergeld-EmpfängerInnen: € 249,-

**Early Bird:** Bis 31.03.24: € 259,-

**Regulär:** Ab 01.04.24: € 279,-

Preise Hotel:

Unterbringung in geräumigen Doppelzimmern - separat zu buchen und zu bezahlen im Hotel- auf Wunsch eventuell auch im EZ falls verfügbar. Der Einzelzimmer-Zuschlag beträgt dann 20€ pro Nacht.

Extra zu zahlen: 2 Nächte im Doppelzimmer, HP: p.P: Insgesamt € 196,-

<https://www.sagasfeld.de/zimmerpreise>

Buchungshotline: [05841/1360](tel:058411360)

**E-Mail:** [office@sagasfeld.de](mailto:office@sagasfeld.de)

*\*Fast alle gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Woche*

# Wissenswertes

10 Zimmer buchbar nach folgendem Vergabeprinzip: „First come, first served“ nach Buchungseingang

<https://www.sagasfeld.de/zimmerpreise>

<https://www.instagram.com/sagasfeld/>

Yoga-Rabatt für StudentInnen, Bürgergeld-EmpfängerInnen sowie für alle Early Bird-Anmeldungen bis zum 29. Februar 2024 bis 00:00 Uhr

Anreise: Exakte Weg-Beschreibungen und die Hotel-Adresse finden Sie hier: <https://www.sagasfeld.de/anfahrt-hotel-wendland>

Anreise E-Auto: 4 Ladesäulen im Dorf





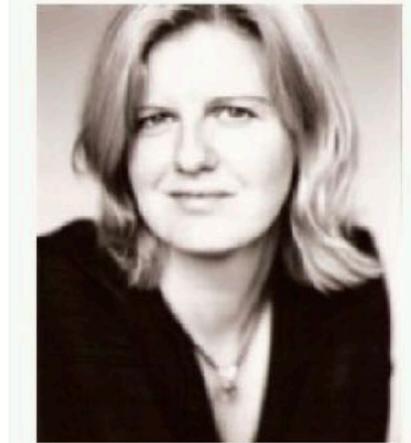
# Informationen

Anmeldung hier  
Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte hier: Mail: [vidya@hamburg.de](mailto:vidya@hamburg.de) oder Telefon, WhatsApp, Sms oder Telegram: 0179 244 68 43

Auf [www.yoga-in-der-hafencity.de](http://www.yoga-in-der-hafencity.de) „Yoga mit Vidya“ können Sie mehr über mich und meine Arbeit erfahren.

\*\*\*\*\*Bewertungen

Fotos: U. Simons, A. Dambok, Hotel Sagasfeld



TOP  
DIENSTLEISTER  
2023  
Mehr Infos

TOP  
EMPFEHLUNG  
2023  
Mehr Infos

4,92 von 5



SEHR GUT

56 Bewertungen

davon sind  
5 Bewertungen  
aus 5 anderen Quellen

Yoga mit Vidya