

Yoga Retreat

mit Nando & Mariekje

Burghotel Lenzen

27. – 31. Oktober 2027

Ca. 150 €
Krankenkassen-
Zuschuss
möglich



Übersicht

Wann

27. – 31. Oktober 2027

Wo

- ahead burghotel, 19309 Lenzen/Elbe
- zwischen Berlin und Hamburg
- Selbstanreise (ca. 2 Std. mit Bahn/Bus ab Berlin)

Kosten und Buchung

Yoga – www.yogaxlife.de

- alle 8 Yogasessions 390 €
abzgl. 50 € Frühbucher-Rabatt bis 15.01.2027
- buchen über: retreat@yogaxlife.de

Hotel – www.aheadhotel.de

Wahl des Zimmers kann mit Hotel besprochen werden,
z. B. in historischer Burgschule, pro Nacht:

- Doppelzimmer, 2 Personen 164 €
- Einzelzimmer, 1 Person 106 €
- Dinner, 2 Gänge 28 €
(obligatorischer Bestandteil der Hotelleistung)
- buchen über: hallo@aheadhotel.de

Programm

(Änderungen vorbehalten)

Mittwoch, 27. Oktober 2027

- Anreise
- 16:00 – 18:00 Yoga

Donnerstag – Samstag

- 8:00 – 9:15 Yoga
- 9:30 – 10:30 Brunch
- 16:00 – 18:00 Yoga

Sonntag, 31. Oktober 2027

- 8:00 – 9:15 Yoga
- 9:30 – 10:30 Brunch
- Abreise

Sauna (14 – 22 Uhr) und Fittenssraum (24h)
sind inklusive und können frei genutzt werden

Unterkunft

Die denkmalgeschützte Burg liegt inmitten des UNESCO Biosphärenreservats Elbtal-Auen – circa 160 Kilometer nord-westlich von Berlin.

Sie ist Heimat für das Burghotel Lenzen, dessen Wintergarten-Frühstücksraum den Blick auf den biozertifizierte Burggarten und den Fluss Löcknitz eröffnet.

Nachhaltigkeit, Fair, Bio und Öko sind hier keine Stichwörter, sondern werden aktiv gelebt. Zu den vielen ökologischen Auszeichnungen erteilte PETA zuletzt den Titel „beste vegane Hotel 2022“.

Dieser bewusste Umgang mit Mensch, Tier und Natur schafft eine Wohlfühlatmosphäre und so den idealen Rahmen für eine nährnde Yogapraxis.



Zimmer

Die Zimmer sind auf Hauptgebäude und historische Burgschule verteilt. Sie sind mit Eichendielenböden aus nachhaltiger Forstwirtschaft sowie Öko-Naturholzmöbeln ausgestattet. Die kuschelige Bio-Bettwäsche unterstützt den gesunden Schlaf.

Für die Zeit des Yoga Retreats (27. – 31.10.2027) haben wir in der historischen Burgschule ein Kontingent reserviert.

Pro Person und Nacht werden 106 Euro (Einzelzimmer) bzw. 82 Euro (Doppelzimmer mit 2 Personen) berechnet. Im Preis enthalten ist ein reichhaltiges Frühstück, Parkplatz, WLAN, Nutzung des Fitnessstudios in der Orangerie und der Sauna.

Du kannst deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse direkt mit dem Hotel besprechen – die Buchung der Zimmer läuft über das Hotel:

- E-Mail: hallo@aheadhotel.de
- Telefon: 03 87 92 – 94 99 99



Yoga

Im Dachstuhl der Burg befindet sich unser „Shala“ (Übungsraum).

Alle Hilfsmittel wie Matten, Blöcke, Gurte und Decken stellen wir vor Ort bereit. Natürlich kannst du auch deine eigenen Sachen mitbringen.

Wir planen acht gemeinsame Yogasessions, jeweils eine morgens und abends. Auf Basis von Vinyasa-Yoga (Bewegung und Atmung im Einklang) werden wir verschiedene Schwerpunkte setzen, Meditationen integrieren und einzelnen Bedürfnissen Raum geben.

Das Yogapaket buchst du über yogaXlife:

- E-Mail: retreat@yogaxlife.de
- Telefon: 0177 3637771 (Nando)



Mariekje & Nando

Wir unterrichten alle Yogasessions zu zweit – du bekommst so doppelte Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Während Mariekje die Klasse anleitet, verbale Korrekturen und Hands-On (Hilfestellungen durch Berührung) gibt, unterstützt Nando die Yogis und Yoginis durch gezielte Hands-On in ihrer individuellen Ausrichtung. Umgekehrt genauso: wenn Nando unterrichtet, unterstützt Mariekje die Klasse.

Auf diese Weise kannst du in einer auf dich persönlich abgestimmten Yogapraxis leichter Fortschritte machen.



Nando

- 550+ Yoga Alliance
- Heilpraktiker & TCM
- Krankenkassen zertifiziert
- Vollzeit-Yogalehrer

Mariekje

- 500+ Yoga Alliance
- 375+ Jivamukti Yoga
- Angehende Psychologin
- Vollzeit-Yogalehrerin

Verpflegung

- Frühstück:
ein reichhaltiges Frühstück ist inklusive.
- Getränke:
das Leitungswasser in Lenzen ist köstlich und im Sinne der Nachhaltigkeit empfehlen wir, einfach eine Trinkflasche mitzunehmen. Natürlich kannst du auch über das Hotel Getränke erhalten.
- Lunch, Tee-Zeit:
du kannst im hoteleigenen Restaurant ("Place to V") à la carte bestellen (die Abrechnung erfolgt einfach mit den Zimmern) oder den verschlafenen Ort Lenzen auskundschaften.
- Dinner:
das abendliche 2-Gänge-Dinner ist obligatorischer Bestandteil der Hotelleistung und wird mit jeweils 28 Euro pro Person vom Hotel berechnet.



place to V
VEGAN FOOD



Optionen

Das Retreat lässt viel Raum, den eigenen Bedürfnissen zu folgen: ein Spaziergang im Burggarten, in kleiner Ausflug oder ein gutes Buch.

Im Programm enthalten sind:

- Sauna
- Fitnessraum
- 8 Yogasessions mit Nando & Mariekje

Falls du über das geplante Programm hinaus Erfahrungen machen möchtest, unterstützt dich das Team vom Burghotel Lenzen gerne bei der Erfüllung deiner Wünsche, zum Beispiel:

- Verlängerung deines Aufenthaltes
- Kanutouren
- Fahrrad-Verleih
- Wanderungen
- Ausflüge
- Private Yogasession mit Mariekje oder Nando

Diese und andere Leistungen können optional hinzugebucht werden.



Organisatorisches

- Das Retreat ist auf 23 Plätze begrenzt.
- Die Buchung erfolgt in 2 Schritten:
 1. E-Mail an retreat@yogaxlife.de
 - für das Yogapaket (390 Euro)
 - bis zum 15.01.2027 (Zahlungseingang Anzahlung) erhältst du einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von 50 Euro.
 - zur Bestätigung der Buchung bitten wir um eine Anzahlung in Höhe von 150 Euro. Die Zahlung ist nicht rückvergütbar. Sollten weniger als 8 Anmeldungen erfolgen, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen – in diesem Falle wird die Anzahlung selbstverständlich erstattet.
 - den Restbetrag bitten wir bis zum 31.07.2027 zu begleichen.
 - falls du nicht teilnehmen kannst, bitte frühzeitig (spätestens bis 31.07.2027) Bescheid geben, sodass wir deinen Platz an andere Interessierte weitergeben können.
 2. E-Mail an hallo@aheadhotel.de (Stichwort "Nando und Mariekje")
 - für die Zimmer
 - für das Dinner-Paket
 - du kannst auch An- und Abreise individuell mit dem Hotel besprechen
- An- und Abreise liegen in deiner Verantwortung.
- Falls du besondere Bedürfnisse (Allergien etc.) hast, sag uns Bescheid! Wir versuchen einen Rahmen zu schaffen, in welchem sich jeder frei entfalten kann, können aber nicht garantieren, dass wir allen Ansprüchen zu 100% gerecht werden.
- Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung.

Fragen und Antworten

Wie kann ich buchen?

- Per E-Mail in 2 Schritten
 - retreat@yogaxlife.de für Yoga
 - hallo@aheadhotel.de für Zimmer & Dinner (Stichwort "Nando und Mariekje")

Kann ich auch als Anfänger teilnehmen?

- Ja – weil wir jede Klasse mit zwei Lehrern unterrichten, kann auf die individuellen Yogaerfahrungen eingegangen werden

Wie erfolgt die Anreise?

- Ab Berlin zum Beispiel mit dem IC/ICE bis Wittenberge; von dort mit dem Bus 944 (Fahrzeit ca. 40 min) nach Lenzen – ca. 2 Stunden insgesamt.
- Mit dem Auto (Parkplatz steht vor dem Hotel zur Verfügung) – ab Berlin ca. 2,5 Stunden.
- Die An- und Abreise organisierst du selbst

Kann ich den Aufenthalt verlängern?

- Ja, abhängig von den Zimmer-Verfügbarkeiten kannst du hier deine eigenen An- und Abreisedaten wählen

Was ist Inklusive?

- 8 Yogasessions mit Meditationen und Atemübungen
- reichhaltiges Frühstück im Wintergarten
- Dinner (2 Gänge: Vorspeise und Hauptgang)
- Sauna
- Fitnessraum

Was ist exklusive?

- Reisen und Transfers
- Lunch & Tea-Time
- Optionale Aktivitäten wie Ausflüge, Kanutour etc.

Wie erfolgt die Zahlung?

- Per Überweisung an yogaXlife (für Yogapaket)
- Per Rechnung bei Check-Out (für Hotelpaket, inkl. der Restaurant-Leistungen und ggf. Optionales)

Welche Storno-Regeln gelten?

- 150 Euro zur Buchungsbestätigung sind nicht erstattungsfähig
- Restbetrag wird bei Stornierung bis 31.07.2027 vollumfänglich erstattet

Weitere Fragen?

- Schreib' einfach an retreat@yogaxlife.de



Wir freuen uns
auf euch!

*Mariekje
& Nando*

Burg Lenzen
Hotel
Restaurant
Besucherzentrum