
YOGA RETREAT IM WENDLAND 2026

Ein Wochenende für Faszien, Lymphe & Wohlbefinden

Manchmal spüren wir es leise: Der Körper sehnt sich nach Regeneration und neuem Fluss. Faszien dürfen weich werden, das Lymphsystem wird aktiviert und mit jedem Atemzug entsteht mehr Leichtigkeit und Balance.

In einer geschützten Atmosphäre begleiten dich Yvonne und Bianca mit FaszienYoga, achtsamer Bewegung, Meditation und bewusster Atmung. Sanfte Impulse unterstützen dich dabei, Spannungen zu lösen, die Lymphe anzuregen und frische Lebenskraft einzuladen.

Zwischen den Yogaeinheiten bleibt Zeit für dich selbst oder für verbindende Momente in Gemeinschaft. Entdecke die wunderschöne Natur des Wendlands. Ein Wochenende zum Auftanken und Loslassen – für Faszien, Lymphe und dein gesamtes Wohlbefinden.



Seminarort
Seminarhof Drawehn
Im Alten Rundling 13
29459 Clenze

TAGESABLAUF

Freitag, 18.09.2026 • Anreisetag

ab 15:00 Uhr	Anreise Check-in und Bezug der Zimmer
16:00 - 18:00 Uhr	Welcome Circle Praktische Einführung in die Welt der Faszien & Lymphpe (Fokus: Wahrnehmung, anatomische und energetische Verbindungen spüren, in Fluss kommen)
ab 18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Yoga-Nidra (Fokus: Tiefenentspannung für Nervensystem, Faszien & innere Balance)

Samstag, 19.09.2026

07:30 - 08:00 Uhr	Stille Meditation
08:00 - 09:30 Uhr	Schulter-Release & Herzöffner • Den Alltagsstress loslassen (Fokus: Faszien-Release Nacken, Kiefer, Schultern, Arme, Detox-Booster große Lymphbahnen)
ab 09:30 Uhr	Frühstück
11:00 - 13:00 Uhr	Theoretische Einführung in die Welt der Faszien & Lymphpe
ab 13:30 Uhr	Mittagessen
17:00 - 18:30 Uhr	Faszinierende Mitte • Core & LymphYoga (Fokus: Die Körpermitte stärken, Faszien beleben & Stabilität aus der Tiefe entwickeln – für mehr Kraft in Bauch, Rücken und Becken)
ab 18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Schüttelmeditation

Sonntag, 20.09.2026 • Abreisetag

07:30 - 08:00 Uhr	Stille Meditation
08:00 - 09:30	Dynamischer Vital-Flow • Lebenskraft in Bewegung (Fokus: Fließende Bewegungen und bewusster Atem fördern den Energiefluss und schenken Leichtigkeit)
ab 09:30 Uhr	Frühstück
11:00 - 12:30 Uhr	Wirbelsäulen Release • Faszien- & LymphYoga für den Rücken (Fokus: Balance & Schmerzfreiheit für den Rücken)
12:30 - 13:00 Uhr	Silent touch • Tiefenentspannung mit Nackenmassage
ab 13:30 Uhr	Mittagessen
14:30 - 15:30 Uhr	Feedback-Runde & Abschluss
Bis 16:00 Uhr	Check-out & Abreise „Komm gut nach Hause!“

Wir freuen uns riesig auf eine gemeinsame Zeit mit euch, in der Faszien weich werden dürfen, die Lymphpe in Fluss kommt und neue Leichtigkeit, Energie und Verbundenheit entstehen.

Von Herzen

Yvonne & Bianca

Die Uhrzeiten können sich ggf. noch verändern