



# Retreats im April & Mai

## “Ebbe & Flut” - Yin und Yang Yoga

### 7.-10.APRIL 2026

### 21.-24.APRIL 2026

### 26.-29.MAI 2026

7.4.

10:30-13 “EBBE&FLUT”

(ANATOMIE, SONNENGRUSS & YIN)

21.4.

10:30-13 “EBBE&FLUT”

(ANATOMIE, SONNENGRUSS & YIN)

26.5.

10:30-13 “EBBE&FLUT”

(ANATOMIE, SONNENGRUSS & YIN)

8.4.

11-13:30 ATMUNG & YIN

(HÜFTE)

22.4.

11-13:30 ATMUNG & YIN

(HÜFTE)

27.5.

11-13:30 ATMUNG & YIN

(HÜFTE)

9.4.

11-13:30 SANFTES VINYASA & YIN

(SCHULTERN)

23.4.

11-13:30 SANFTES VINYASA & YIN

(SCHULTERN)

28.5.

11-13:30 SANFTES VINYASA & YIN

(SCHULTERN)

10.4.

10:30-12:30 “EBBE&FLUT”

&

15:30-16:30 ATMUNG & YOGA AM STRAND

24.4.

10:30-12:30 “EBBE&FLUT”

&

15:30-16:30 ATMUNG & YOGA AM STRAND

29.5.

10:30-12:30 “EBBE&FLUT”

&

15:30-16:30 ATMUNG & YOGA AM STRAND

ERFAHRUNGSELEVEL:

YIN - OHNE ERFAHRUNG

VINYASA - SPORTGESUND

ERFAHRUNGSELEVEL:

YIN - OHNE ERFAHRUNG

VINYASA - SPORTGESUND

ERFAHRUNGSELEVEL:

YIN - OHNE ERFAHRUNG

VINYASA - SPORTGESUND

*Wieviel ?*

ALLES: 250€  
3 EINHEITEN: 155€


*Wo ?*

YOGAINSEL  
SÜDERLOOG 19

UNTERKUNFT BITTE SELBST SUCHEN & BUCHEN

EMPFEHLUNG: DAS HOTEL INSELFRIEDE HAT FÜR EUCH DIE MÖGLICHKEIT EINES KOMPAKTANGEBOTES: [HTTPS://WWW.INSELFRIEDE.DE/ANGEBOTE/WELLNESS-ARRANGEMENTS](https://www.inselfriede.de/angebote/wellness-arrangements)

Wenn ihr nicht im Hotel Inselfriede untergebracht seid, bitte ich um eine vorherige Anmeldung.

 01774300727

 [www.maxieyoga.de](http://www.maxieyoga.de)

 [info@maxieyoga.de](mailto:info@maxieyoga.de)

Material vor Ort - bequeme Kleidung empfohlen.