

ENTSPANNT UND AUFGERICHTET INS NEUE JAHR

Ein heilsames Retreat mit Kundalini-Yoga und Osteopathie

Gönn' Dir ein Wochenende Zeit für Dich im idyllischen
Romantik Hotel Friederikenhof in Lübeck-Oberbüssau

vom 16.-18. Januar 2026



SAT NAM! Kundalini-Yoga weckt die Energie in Dir und verbindet körpergezielte Asanas mit Entspannung und Meditation.

Dabei geht es um eine gute Balance zwischen Anspannung/Bewegung und Entspannung/Fokussierung. Dieses Wochenende steht unter dem Thema „Entspannt und aufgerichtet ins neue Jahr“ und verbindet achtsame Kundalini-Yoga-Sets, Entspannung, Meditation mit der einfühlsamen Anwendung der Osteopathie, besonders des Hals-Nackenbereiches. Beide Anwendungsbereiche ergänzen sich und helfen Dir, auch im Alltag fokussiert und beweglich zu bleiben.

Unterstützt werden die Einheiten durch ausgewogene gemeinsame Mahlzeiten, die gleichermaßen Körper und Geist gut tun. Ein Wochenende, um zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen, Kraft zu tanken und sich mit netten Menschen auf die Spuren des Kundalini-Yogas und der Osteopathie zu begeben.

Begleitet wirst Du dabei vom zertifizierten Kundalini-Yoga-Lehrer Markus Alexander Reinhold

 kundalini_yoga_hamburg

und der Osteopathin Dr. med. Ariane Lorenz, post@osteopathie-buende.net.

Tipp: Für die Abrechnung der Osteopathieanwendung frage vorher bei Deiner Krankenkasse wegen der Kostenübernahme (100,- €) an oder nimm gerne Kontakt mit Dr. med. Ariane Lorenz auf.



PROGRAMM:

Freitag, 16. Januar 2026:

- bis 14:00 Uhr: individuelle Anreise (nach Absprache schon Möglichkeit der osteopathischen Behandlung)
- 14:30 Uhr: gemeinsames Kennenlernen, Vorstellen des Programms „**Entspannt und aufgerichtet ins neue Jahr 2026**“. Einführung Kundalini-Yoga und Osteopathie
- 17:00-18:15 Uhr: **1. Yogaeinheit: „Deine Wirbelsäule – Aufrichtung des Rückens, aufrecht ins Leben“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:30 Uhr: **Abendmeditation: „Den Tag in Dankbarkeit beenden“**

Samstag, 17. Januar 2026:

- 08:00-09:15 Uhr: **2. Yogaeinheit: „Deine zehn Körper – mobilisiert und aktiv in den Tag“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Gesprächsrunde: „Mein Hals-Nackengebiet – Schlüssel zur Aufrichtung“**
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen, danach Zeit für osteopathische Behandlung, Spaziergang, Massage, Sauna, etc.
- 17:00-18:15 Uhr: **3. Yogaeinheit: „Dein Hals-Nackengebiet – Lockerung und Entspannung“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:30 Uhr: **Abendmeditation: „Chakra-Klang – der Fluß der Energiezentren“**

Sonntag, 18. Januar 2026:

- 08:00-09:15 Uhr: **4. Yogaeinheit: „Dein Atem – Ruhe, Kraft und Lebensenergie“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Abschlussmeditation „Behütet und geschützt in das neue Jahr“** und abschließende Feedback-Runde
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen/Ende

Im Gesamtpreis von 529,- € enthalten:

- **Unterbringung im Klassik-Doppelzimmer** zur Einzelnutzung
- **Vegetarische Vollverpflegung** (Frühstück, Mittag, Kaffee, Tafelwasser, Abendessen)

Preis ohne Übernachtung: 309,- €

Die Buchung von entspannenden Massagen ist im Vorfeld möglich!

Unser Sauna- & Wellnessbereich lädt zum Relaxen ein.



Anmeldung unter:

Romantik Hotel Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck
Telefon 0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de | www.friederikenhof.de