

DAS LEBEN IST KLANG

**Kundalini-Yoga trifft Klang-Meditation
mit tibetischen Klangschalen und Gong**

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

vom 06.-08. März 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 „DAS LEBEN IST KLANG“.

Die einzelnen Asanas werden unterstützt durch Pranayama (gezielte Atemführung). Während am Morgen eher das Erwecken von Lebensenergie und Körperarbeit im Fokus steht, werden wir am späten Nachmittag und Abend den Tag bei ausgedehnter Entspannung und Klang-Meditation ausschwingen lassen! Unterstützt werden die Kundalini-Yoga-Einheiten durch ausgewogene gemeinsame Mahlzeiten, die gleichermaßen Körper und Geist gut tun.

Ein Wochenende, um zu entspannen, die Seele in Einklang zu bringen, zu sich zu finden und sich mit interessanten Menschen auf die Spuren des Kundalini-Yogas und der Klang-Meditation zu begeben.

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

 [kundalini_yoga_hamburg](https://www.instagram.com/kundalini_yoga_hamburg)

und dem Klangtherapeuten Reinhold van Weegen, www.klang-vanweegen.de



PROGRAMM:

Freitag, 06. März 2026:

- bis 14:00 Uhr: individuelle Anreise
- 14:30 Uhr: gemeinsames Kennenlernen, Vorstellen des Programms „DAS LEBEN IST KLANG“
Einführung in Kundalini-Yoga und Klangtherapie
- 17:00-18:15 Uhr: **1. Yogaeinheit: „Deine Wirbelsäule – was Dich trägt und aufrecht hält“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:45 Uhr: **Klang-Meditation: „Dein Leben schwingt“**

Samstag, 07. März 2026:

- 07:45-08:00 Uhr: **Einklang in den Tag**
- 08:00-09:15 Uhr: **2. Yogaeinheit: „Dein Atem – was Dich belebt und Dir Energie schenkt“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Gesprächsrunde: „Blockaden aufbrechen – mein Leben zum Klingen bringen“**
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen, danach Zeit für Spaziergang, Massage, Sauna, etc.
- 17:00-18:15 Uhr: **3. Yogaeinheit: „Deine innere Mitte – was Dir Halt gibt und Dich handeln lässt“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:45 Uhr: **Klang-Meditation: „Der Fluss Deines Lebens“**

Sonntag, 08. März 2026:

- 07:45-08:00 Uhr: **Einklang in den Tag**
- 08:00-09:15 Uhr: **4. Yogaeinheit: „Dein Herz – was Dich berührt und lieben lässt“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Abschlussmeditation „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“**
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