



Ich habe ein wunderschönes Haus an der Ostsee in Brook reserviert, in dem ich im Herbst vom 3.10.-10.10.2026 ein Yogaretreat für eine kleine Gruppe anbieten möchte.



YOGA

Es gibt 2x täglich Yoga, morgens dynamisch-fließendes Hatha Yoga und nachmittags Yin Yoga.

Wir starten am **Ankunftstag, 3.10., 17 Uhr** mit einfachen Dehn- und Bewegungsübungen, Atmen und einer Meditation zum Ankommen. Yoga findet täglich wie oben beschrieben von **8-10 Uhr** und von **16.30-18.30 Uhr** statt.

AUSFLUG

Am **7.10. nur morgens**, da wir da gemeinsam einen Ausflug in ein kleines, sympathisches Gesundheitszentrum machen, mit **Sauna** und wer möchte **Massage**.

Der wilde Strand der Ostsee ist knapp 500 Meter entfernt und lädt zum Spaziergehen ein, ist also zu Fuß oder mit dem Fahrrad super zu erreichen.

MAHLZEIT!

Wie immer werde ich euch mit Liebe bekochen :-)) und auch unterrichten **MORGENS** Ayurvedische Getreidebreivariationen (Hafermilch) abwechselnd mit Nüssen, Trockenfrüchten, Kompott, frischem Obst.

MITTAGS reichhaltige Salate und köstliche Gemüsegerichte mit Zutaten von den umliegenden Biohöfen, frisch vom Feld!

ABENDS nahrhafte Suppen, Bauernkäse und köstliches Brot aus der Bio Mühlenbäckerei.

ORT

Das Ferienhaus in Brook liegt im idyllischen Klützer Winkel, nur 500 Meter vom Naturstrand entfernt, in einer Gegend, die vom Massentourismus komplett verschont geblieben ist. Natur und Ruhe fernab vom Großstadtrummel.

Es gibt 5 Schlafzimmer mit Holzböden und 2 Bäder auf 2 Etagen, 217 qm. In der lichtdurchfluteten Landhausküche mit rundem Kachelofen wird gemeinsam gegessen. Im Wohnzimmer mit Kamin und Blick über den Garten aufs freie Feld üben wir Yoga auf hochwertigen historischen Schlossdielen aus Holz. Es gibt einen weitläufigen Garten und großzügiger Terrasse.

TERMIN 3.10.-10.10.2026

ANKUNFT 3.10. ab 15 Uhr

ABFAHRT 10.10. ab 10 Uhr, nach dem Frühstück, das Gepäck kann ich unterstellen, so daß der Tag noch genutzt werden kann.

KOSTEN

420 € Yoga

350 € Verpflegung

Ca 591-732 € Übernachtung (je nach TN Anzahl), Bettwäsche und Handtücher im Preis inklusive

– **Anreise** privat

– Ich erkundige mich noch nach **Leihrädern**, entweder für die gesamte Zeit oder nur für unseren Ausflug, die Kosten würden dann noch dazu kommen.

– **Massage** ca. 98 € und **Sauna** ca.12 €)

Kontakt

Claudia (Lui) Winckler

Yogalehrerin BDY/EYU

0172-3290808 luiyoga.com@gmail.com

