

📅 12. bis 14. Dez. 2025

📍 Seminarhaus Lindenhof, Tuttlingen

# Yoga Retreat

Ein Wochenende zum Innehalten, Durchatmen  
und neue Kraft schöpfen.

## Was DICH erwartet:

- ✓ Tägliche Yoga-Praxis:  
sanft, erdend, kräftigend,  
befreiend
- ✓ Meditationen und Stille
- ✓ Vollpension, veg. & bio
- ✓ Sauna
- ✓ wunderschöner  
Seminarhof in der Natur
- ✓ optional: intuitives Malen  
und Freier Tanz
- ✓ reine Frauenrunde (max. 15)
- ✓ Zeit für dich!



LENA HARTMANN-KIST  
FREIE ZEREMONIEN & YOGA

Datum:

12.12. - 14.12. 25

Check-In: Freitag ab 15 Uhr

Beginn: 16:30 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Wo: Seminarhaus Lindenhof, Tuttlingen

Kosten:

350 - 460 €

je nach Zimmerkategorie,  
inkl. Übernachtung &  
Vollpension

# Zeit für dich. Zeit für eine Pause.

An diesem Wochenende mitten im Dezember gibt es für dich nichts zu müssen, nichts zu erledigen. Du darfst ankommen und einfach da sein.

Mit allem, was du mitbringst und auch mit allem, was du loslassen möchtest.

Du darfst dir in Ruhe die Frage stellen: "Wie möchte ich mich fühlen?"

Dieses Wochenende gibt dir den Raum, diese Frage und deine persönliche Antwort darauf, zu erkunden. In den Yogaeinheiten kannst du mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation ins Spüren kommen & wahrnehmen, was ist.

Du darfst deine Kraft, deine Flexibilität, deine Stärke und auch deine Leichtigkeit erfahren. Du darfst einfach mal durchatmen und aufatmen.

Vielleicht möchtest du das, was sich dann zeigt, kreativ zum Ausdruck bringen - beim intuitiven Malen - oder einfach alles raustanzen und abschütteln - beim Freien Tanzen.

Daneben warten Spaziergänge in der Natur, gutes Essen, Sauna und viel Ruhe auf dich.

## Programm für das Wochenende:

### Freitag

ab 15:00 ankommen /  
Check-In

16:30 Begrüßung

17:00-18:30 Yoga

18:30 Abendessen

20:00-21:00 Yoga

... freie Zeit, Sauna

### Samstag

8:00 - 9:00 Yoga

ab 9:00 Frühstück

10:00 bis 11:30 Spaziergang in Stille

11:30 - 13:00 Yoga

13:00 Mittagessen

14:00-16:00 freie Zeit, Sauna

16:00 - 17:15 Yoga

17:30-18:30 intuitives Malen

18:30 Abendessen

20:00 -21:00 Shake it out - Freier Tanz

...freie Zeit, Sauna

### Sonntag

8:00 - 9:00 Yoga

ab 9:00 Frühstück &  
Zimmer auschecken

11:15 -13:00 Yoga

13:00 Mittagessen

14:00-15:00 Abschluss

15:00 Abreise



### ANMELDUNG:

MAIL AN: [KONTAKT@LENA-HARTMANN-KIST.DE](mailto:KONTAKT@LENA-HARTMANN-KIST.DE)  
ODER ÜBER [WWW.LENA-HARTMANN-KIST.DE](http://WWW.LENA-HARTMANN-KIST.DE)

### ZIMMERBUCHUNG:

DIREKT BEIM SEMINARHAUS LINDENHOF:  
[WWW.SEMINARHAUSLINDENHOF.DE](http://WWW.SEMINARHAUSLINDENHOF.DE)

### BEZAHLUNG:

180€ DIREKT ALS VERBINDLICHE ANMELDUNG  
+ ZIMMER BEI ABREISE