



Slow Down &
Give your mind
a rest

mit
Andrea
& Mary



YOGA Wochenende

18. bis 20. September 2026

Nimm Dir Zeit für Dich und verbringe ein Wochenende im Teutoburger Wald, nur eine Stunde von Soest entfernt.

Entfliehe dem hektischen Alltag und gönne dir eine wohltuende Auszeit im Haus Shanti in Bad Meinberg.

Eingebettet in die wunderschöne Natur, umgeben von Park, Wald und Wiesen, bietet unser Wochenend-Retreat den perfekten Ort für Erholung und Entspannung.

Im Haus Shanti erwartet dich ein vollwertiges vegetarisches Buffet, das mit frischen Zutaten aus biologischem Anbau der Region zubereitet wird.

Um deine Entspannung neben den Yogastunden zu vertiefen, bietet das Haus Shanti die Möglichkeit, Ayurveda-Anwendungen, Saunagänge und Massagen zu buchen.

Lerne zudem das authentische Leben im größten Ashram Europas kennen. Hier gibt es viel zu entdecken und auszuprobieren.



Anmeldung

YOGA Wochemende

mit
Andrea
& Mary



Slow Down &
Give your mind
a rest



18. bis 20. September 2026

Yoga und Entspannungseinheiten

- **Yin Yoga:** Sanfte Dehnungen und lang gehaltene Asanas fördern Gelassenheit und tiefe innere Ruhe.
- **Hatha Yoga:** Harmonische Bewegungsabläufe stärken Körper und Geist und bringen dich in eine ausgeglichene Balance.
- **Klangyoga:** Lasse dich von wohltuenden Klängen tragen und finde durch ihre Schwingungen zu Entspannung und Harmonie.
- **Meditative Spaziergänge:** Erlebe die heilende Kraft der Natur und vertiefe deine Achtsamkeit.

Du brauchst keine Vorerfahrung für die Yogastunden mitbringen.

Unterkunft

inkl. bio-vegetarischer Verpflegung

Einzelzimmer: 162 €

Doppelzimmer: 119 €

Mehrbettzimmer (4er): 95,50 €

Wohnmobil: 82 €

Zelt: 82 €

Bitte beachte: Die Zimmer sind einfach, aber zweckmäßig mit eigenem Bad ausgestattet. Handtücher und Bettzeug bringst Du selbst mit oder leihst es für eine Gebühr von jeweils 5 € aus.

Buffetzeiten:

11.00 Uhr Brunch

18.00 Uhr Abendessen

Morgens liegt Obst bereit.

Yogapauschale: 169 €