

CANTIENICA & YOGA RETREAT

10.4. - 12.04.2026
IM WENDLAND

ENTSPANNUNG, RUHE UND KRAFT



FREITAG- SONNTAG

Mit Anja Naima Wilke

- täglich Yoga/Cantienica-Klassen
- Sound Bath
- Wellnes & Spa Möglichkeiten
- Gesundes Essen
- Entspannung und Erholung
- Krankenkassen gefördert



Sicher dir jetzt einen Platz in
unserem Retreat im April 26

PRO PERSON
185 EURO PLUS
UNTERKUNFT/VERPFLEGUNG



Die Bewegungsschule
YOGA & CANTIENICA

CANTIENICA & YOGA RETREAT

ENTSPANNUNG, RUHE UND KRAFT

10.4. - 12.04.2026
IM WENDLAND

Gönn dir eine Auszeit im Hotel Rundlingsdorf-Sagasfeld im schönen Wendland. Verbringe ein Wochenende gefüllt mit Yoga & Cantienica & Natur & Entspannung. Lass die Seele baumeln und tanke Kraft. Zeit für Körperausrichtung und -achtsamkeit, Spaziergänge, Sauna. Anja begleitet dich an diesem Wochenende durch verschiedene CANTIENICA- und Yogastunden mal fließend, mal innehaltend und mal kraftvoll, mit Schwerpunkt Beckenboden, Rücken und Fuss- und Beinachse. Freu dich auf ein Wochenende, an dem du dich um nichts kümmern musst. Verwöhnt wirst du mit Yoga, Cantienica Soundbath, Finnischer Sauna, die Saunabbenutzung ist inklusive, Spaziergänge in der Natur, Entspannung am Abend und für dein leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Tagesablauf:

Freitag

Check-In ab 14 Uhr, Adresse: Rundlingsdorf, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde

16 – 18 Uhr Begrüßung und Yin & Yang Yogastunde mit Cantienica-Elemente für alle Level,

18 Uhr Abendessen

19:30 – 20:30 Uhr Yoga-Nidra und vorher Theorie/Cantienica-Wissen zu Themen die ihr im Vorfeld festlegt.

Samstag

8 – 9 Uhr Good Morning, Tanzen, Atmen, Schütteln

9 – 10 Uhr Frühstück

Zeit für einen Spaziergang oder ein Buch oder ein Schläfchen

11:30 – 13:00 Cantienica-Session viel Praxis und etwas Theorie

Freie Zeit zwischen 13 und 16 Uhr für dich mit Sauna, Natur oder ein Buch

ab 14 Uhr bis 16 Uhr Zeit für Tee, Kaffee, Kuchen mit Selbstbedienung

16 – 18 Uhr Cantienica-Session viel Praxis und etwas Theorie

18 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Soundbath, Klangbad mit Crystalbowls & Koshis & Beisammensein

Sonntag

8 – 9 Uhr Good Morning, Faszien-Yoga und Tanz

9 – 10 Uhr Frühstück

10.15 Uhr Check-Out dann Draußen Cantienica-Go (anatomisch Gehen und Laufen) & Beisammensein

Preis für das Retreat:

Der Preis für das gesamte Wochenende teilt sich wie folgt auf:

Yoga & Cantienica-Kurseinheiten mit Anja: **185 Euro** (krankenkassengefördert)

Kosten für die Unterkunft, Übernachtung und Verpflegung:

Gesamtpreis: 210,- Euro für 2 Übernachtungen pro Person im Doppelzimmer von Fr – So

Gesamtpreis: 250,- Euro für 2 Übernachtungen pro Person im Einzelzimmer von Fr – So

inkl. Halbpension mit Kaffee, Tee & Kuchenzeit, inkl. Saunanutzung, inkl. Mineralwasser außerhalb der Mahlzeiten. Die Buchung der Übernachtung mit Halbpension und Kaffee, Tee & Kuchen im Doppelzimmer oder Einzelzimmer erfolgt erst, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erreicht ist. Bitte buche vorher kein Zimmer beim Hotel, da wir bereits ein Zimmerkontingent reserviert haben. Wir geben deine Daten für die Buchung dann an das Hotel weiter. Die Bezahlung erfolgt direkt an das Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld. Du erhältst dazu eine Rechnung vom Hotel ca 8 Wochen vor Beginn.

