



Ankommen – Körper neu ausrichten – Seele entspannen....

Cantienica/Yoga-Wochenend-Retreat 9. – 11. April 2027



Anya`s Retreat ist eine wahre Freude. Genieße ein intensives Wochenende in schönster Umgebung, um Deinen Körper zu vitalisieren und dein Geist zu inspirieren.

Auf Grundlage der CANTIENICA®-Methode und sanften Yoga-Tiefenentspannungs-Einheiten bekommt ihr praktisches anatomisches Wissen gepaart mit effektiven Übungen zum Selbermachen. So erlernt ihr ein "bauplangerechtes" Bewegen und verändert nachhaltig eure Alltagshaltung.

Anyas Unterricht wird Dich sowohl physisch als auch psychisch stärken. Als Yoga- und Cantienica-Lehrerin, Faszientrainerin und systemischer Coach wird ihr fokussierter Unterricht Deine Stabilität und Gelassenheit fördern.

Du wirst dich danach belebt und erfrischt fühlen und eine neue Perspektive, wie Du mit Deinem Körper, Deinen Atem und Deinen Gedanken optimal arbeiten kannst, mitnehmen.

Egal ob Du eher unsportliche Anfänger*in bist oder begeisterte Sportlerin an diesem Wochenende werden die Praxiskurse so ausgerichtet das jede gefordert aber nicht überfordert wird.



Unterkunft / Verpflegung

Das **Seminarhaus Mikado** www.verein-prinzhoeft.de/tagungshaus-mikado befindet sich mitten im Wald in der Nähe von Harpstedt. In Fußnähe des Hauses befindet sich die Delme mit schöner Sanddüne, ein Badesee und ein Wald-Wanderlehrpfad. Harpstedt ist ca. acht km und Delmenhorst 13 km entfernt.

Du kannst Einzel-, Doppel- oder Dreierzimmer belegen. Eine einfache, aber warme Ausstattung sorgt für ein ruhiges und freundliches Ambiente. Zwei Schlafräume teilen sich zumeist ein Duschbad.



Biozertifizierte vegane Vollwertküche: Vegane Vollverpflegung bedeutet, dass Du den Tag mit einem reichhaltigen Frühstücksbüfett startest. Das Mittagessen ist mit viel gesundem „Frischen“. Nachmittags gibt es Kaffee & Kuchen, abends Büfett mit Salat, Suppe, Aufstrichen, Käse, Brot und Beilagen. SATT!

Unverträglichkeiten und Wünsche berücksichtigen/ erfüllt das Seminarhaus nach Absprache mit Qualität und Erfahrung.



Preise

Seminargebühr für 10 Kurseinheiten: 186 Euro.

Das Seminar ist Krankenkassen gefördert – eine Erstattung von 70 – 100 % der Gebühr ist – je nach Krankenkasse - möglich. Dieses Retreat ist zertifiziert bei der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen.

Kosten für Unterkunft und Verpflegung: Einzelzimmer (107 Euro + 15 Euro pro Übernachtung), Doppelzimmer (107 Euro pro Übernachtung)

Bettwäsche und Handtücher können mitgebracht werden oder für 12 Euro bzw. Handtücher für 7,5 Euro entliehen werden.

Im Preis enthalten vier Mahlzeiten pro Tag inkl. immer zur Verfügung stehender Warmgetränke. (Kaltgetränke wie Wein, Softgetränke und Snacks sind im Haus erhältlich)

Beginn und Ende

Wir starten mit den Abendessen am Freitag um 18:30 Uhr. Ab 17 Uhr könnt Ihr Euch einchecken. Autos können zum Ausladen direkt vor dem Haus parken – danach steht ein großer Parkplatz in der Nähe zur Verfügung.

Offiziell enden wir mit dem Mittagessen am Sonntag um 12 Uhr. Danach lädt Anya Euch noch zu einem „Nachspür- und Plauder-Spaziergang“ im angrenzenden Wald ein. (wenn das Wetter es zulässt)

Inhalt

Dir selbst begegnen. Ein Wochenende, das nur dir gehört. Eine Auszeit, die Du Dir verdient hast!

Eine Retreat (englisch für Rückzug) – du nimmst dir bewusst eine Auszeit aus dem Alltag und konzentrierst ein ganzes Wochenende nur auf Dich, deinen Körper & deine Seele.



Lass deine Seele baumeln.

Wie wäre es, wenn alles für dich und dein Wohlbefinden getan wird und du einfach aus einem wunderschönen Programm für dein „ganzheitliches Wohlfühlen“ wählen kannst? Alle Programmpunkte sind in sich geschlossen und du kannst für dich entscheiden, was du dir Gutes tun möchtest. Alle Programmpunkte sind für jedes Fitnessniveau machbar und „kein Poweryoga“.

Jede Kurseinheit endet mit einer besonderen Entspannungsmethode (geführte Meditation, Vagus-Nerv-Übungen usw.) aus Anyas großem Erfahrungsschatz.

Themen werden sein: (Wünsche sind willkommen bis zwei Wochen vor Beginn des Retreats)

Effektiv entspannen: Sanftes Moonlight-Yoga & Yoga Nidra & begleitet von Kristall-Klangschalen – alles, was Dich gut bei Dir ankommen lässt.

Alltagstaugliche Übungen für den Beckenboden: Bei Beckenbodenschwäche, Inkontinenz und zur Rückbildung oder als Prävention / Wiederauffrischung / Wiederholung: Die ausgesuchten Übungen stärken die tiefen Beckenbodenschichten, kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur und dehnen den ganzen Körper. Die neue aufrechte Haltung ist leicht in den Alltag zu integrieren, sie schützt beim Bücken und Tragen den Beckenboden und die Bandscheiben und entlastet verspannte Muskelpartien.

Rückenglück: Beschwerdefrei bewegen und arbeiten. Bauch, Beine, Po trainieren und schöne Arme bekommen statt Kreuzweh, Knieschmerz und Schulterverspannungen! Die speziell für dieses Thema ausgewählten Übungen bringen die Wirbelsäule in die Länge und befreien die Hüft- und Beckengelenke. Wir dehnen und kräftigen unseren Körper - so wird das Bücken und Tragen leichter, auch Schultern, Arme und Hände werden entlastet.

Gut zu Fuß ein Leben lang: Ganz neue Kräftigungs- und Ausrichtungsübungen aus meiner in 2026 abgeschlossenen Spiraldynamik-Fortbildung wecken die Fußmuskeln und stabilisieren Fuss- und Kniegelenke und lösen Verhärtungen. Die Übungen machen die Füße beweglich, stärken die Fußgewölbe und vernetzen die aktiven Füße mit einer guten Beinachse. Das Training ist wirksam bei Knick-, Senk- und Spreizfüßen, bei

Hallux Valgus und X- oder O-Beinen oder Knieproblemen. Gut trainierte Füße sind die Basis für eine aufrechte Haltung, für einen gesunden Beckenboden und einen schmerzfreien Rücken.

Kopf- und Augentraining Die Hals – und Kopfmuskeln neu vernetzen. Augennerven entspannen und trainieren.

TMX-Faszien-Triggerpoint-Session: Seit Anfang 2026 bin ich TMX-Faszientrainerin. Mit dem tollen TXM-Tool lernst Du selbst schmerzende Triggerpunkte zu lösen und Deinen Körper somit schnell wieder in Beweglichkeit und Leichtigkeit zu bringen.

Workshop – Zeiten:

Freitag, 20:00 – 22:00 Uhr:

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr:

Samstag, 15:30 - 17.30 Uhr:

Samstag, 20:00 – 22:00 Uhr

Sonntag, 9:30 – 11:30 Uhr

Wir nehmen max. 12 Teilnehmer*innen mit. um die Qualität der Betreuung zu gewährleisten.