

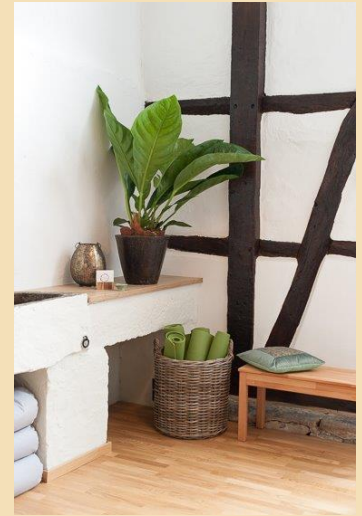
*Liebe Gäste,  
Liebe Yogis,*

*genießen sie fordernde, sowie entspannte Yoga-Einheiten, einen „Early Bird“- Sonnenaufgangs-Lauf und nicht zuletzt das Ambiente einer 716-Jahre alten Pilgerherberg mit seinen kulinarischen Besonderheiten.*

*Dieses Arrangement richtet sich auch an Begleitpersonen, die nicht unsere Yoga/Lauf Einheiten nutzen möchten.*

*Der angedachte Ablaufplan kann gerne jederzeit aufgrund individueller Wünsche verändert werden.*

*Alle Yoga-Klassen finden in unserem „**Kokon**“, dem hauseigenen Yogaraum statt.*



*Tag 1:*

- *Ab 14.00 Uhr - Anreise und Check In*
- *18.00 Uhr – 19.30 Uhr - Begrüßung und eine Vinyasa-Flow-Yoga-Klasse*
- *Danach gemeinsames Abendessen – hier verwöhnen wir sie mit einem vegetarischen 3-Gänge-Vitalmenü (für Begleitpersonen, bieten wir ein westfälisches 3-Gänge-Menü an)*

*Tag 2:*

- *7.30 Uhr – 8.15 Uhr – „Early Bird“-Lauf/Walk über unsere schöner Wallmauer, welche die Soester Innenstadt umrundet. Wir genießen den Sonnenaufgang.*
- *8.30 Uhr – 9.45 Uhr – eine dynamische Yoga-Klasse (bei schönem Wetter im Park)*
- *Gemeinsames Frühstück*
- *17.00 Uhr – 18.15 Uhr – 75 Minuten Yin Yoga zum Genießen. Wir lassen uns fallen.*

*Tag 3:*

- *8.00 Uhr – 9.15 Uhr – 75 Minuten Vinyasa Ausklang*
- *Gemeinsames Frühstück und Abreise*



*Preis pro Pers. inkl. Yoga-Klassen,  
Early Bird-Lauf/ Walk  
€ 178,00*

*Ohne Yoga-Klassen  
€ 118,00*

*(Bei Übernachtung im Doppelzimmer  
oder mehr-Betten-Appartements.  
Einzelzimmerzuschlag € 48,00)*



*Dieses Arrangement beinhaltet:*

- *Begrüßungsgetränk*
- *2 Übernachtungen im DZ oder mehr-Betten-Appartement, inkl. reichhaltigen Frühstücksbuffet*
- *Sporteinheiten*
- *3-Gänge-Vital-Menü mit Auswahlhauptgang und Aperitif*

*Alle Levels sind bei diesem Yoga Retreat herzlich willkommen, egal ob du Einsteiger bist oder schon lange/regelmäßig Yoga übst.*

