



Mindful Retreat

HARMONIE UND INSPIRATION IN BRANDENBURG

14.- 17. AUGUST 2025
SEMINARHAUS TAUBENBLAU





NATURREICHER RÜCKZUGSORT

Entfliehe dem Trubel des Alltags und tauche ein in
die naturreiche Uckermark. Das Seminarhaus
Taubenblau bietet den idealen Rückzugsort für
Erholung und Wohlbefinden.

Lass dich von dem lichtdurchfluteten Seminarraum
verzaubern und genieße den liebevoll gestalteten
Garten sowie die großzügige Terrasse. Die malerische
Umgebung lädt zu entspannten Spaziergängen und
meditativen Wanderungen durch den Nationalpark
Unteres Odertal ein.



01

STRESS ENTFLIEHEN

Stress ist ein allgegenwärtiges Problem in unserer **hektischen** und **schnellebigen Welt**.

Unser Retreat in Brandenburg bietet dir die Möglichkeit, dem Stress des Alltags zu entfliehen und eine dringend benötigte **Auszeit für Körper und Geist** zu nehmen. Hier kannst du dich voll und ganz auf deine **Entspannung und Erholung** konzentrieren, ohne die ständige Ablenkung und Belastung durch den Alltag.

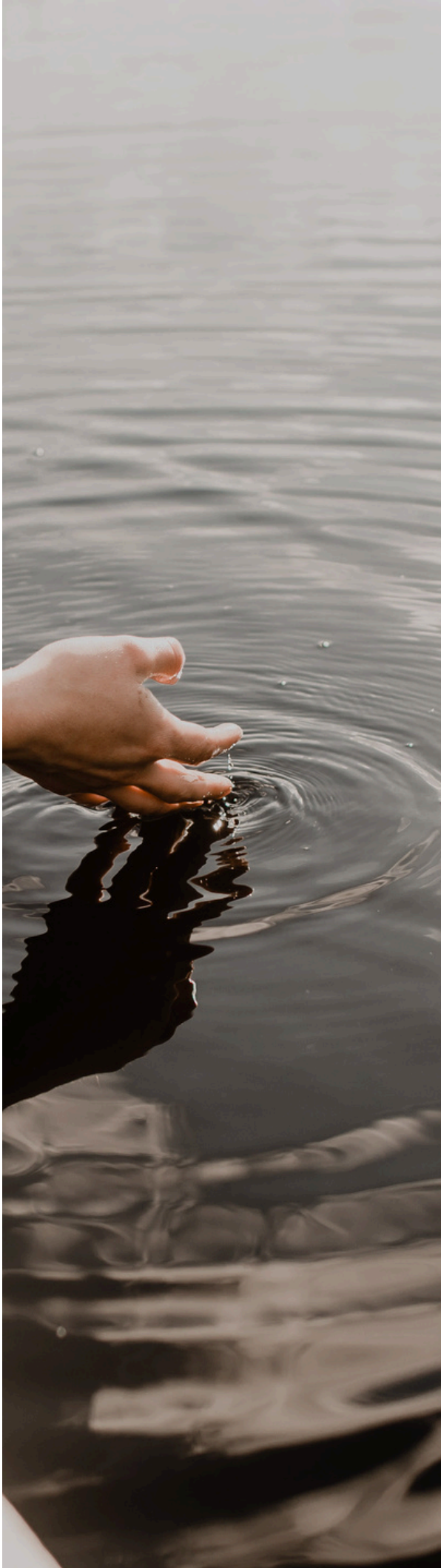


INNERE RUHE UND AUSGEGLICHEN- HEIT

Inmitten der natürlichen Schönheit der Uckermark kannst du den Alltagsstress hinter dir lassen und dich auf deine eigene **Balance** konzentrieren. Durch Meditation, Yoga und **achtsame Praktiken** helfen wir dir dabei, **inneren Frieden** zu finden und deine innere Mitte wiederzuentdecken. In dieser idyllischen Umgebung kannst du **tief durchatmen**, deine Gedanken klären und dich mit deinem **inneren Selbst verbinden**. Lass den Alltagstrubel los und **finde die Stille**, die du brauchst, um dich zu regenerieren und zu erneuern.

02





03

DIGITALE DETOX

Lasse die ständige Erreichbarkeit und **Ablenkung durch elektronische Geräte** hinter dir und finde wieder eine bewusste Verbindung mit dir selbst und der Umgebung. Unsere Retreat-Umgebung schafft den Raum, um **Abstand von den Bildschirmen** zu nehmen und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Genieße die **Freiheit, ohne ständige Benachrichtigungen** und Ablenkungen zu sein und stattdessen bewusste Momente der Ruhe und des Seins zu erleben.





UNSERE HIGHLIGHTS

- Digital Detox - Handy freie Zeit
- Meditation
- FaceSpine Yoga
- Kulinarische Genüsse

enjoy the moment

PREISE

EINZELZIMMER

730€ pro Person

Early Bird 680€ pro Person

DOPPELZIMMER

630€ pro Person

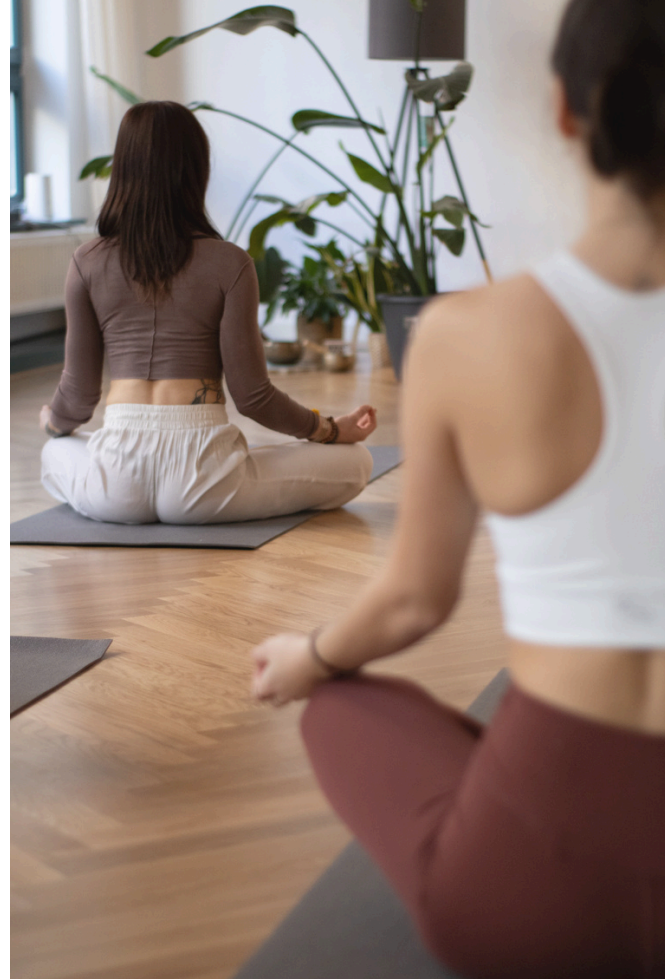
Early Bird 580€ pro Person



MEDITATION

In den letzten Monaten habe ich mich intensiv mit der Praxis der Meditation beschäftigt und die transformative Kraft, die sie mit sich bringt, hautnah erfahren. Die tiefe Ruhe und Klarheit, die ich durch Meditation gefunden habe, möchte ich unbedingt mit anderen teilen.

Lass uns gemeinsam die Kraft der Stille und inneren Einkehr entdecken, um deine eigene innere Welt zu erkunden und zu bereichern.



FACESPINE YOGA

FaceSpine Yoga fördert ein gesundes Körpergefühl und eine bewusste Verbindung zu deinem Körper. Durch die gezielte Ausrichtung der Wirbelsäule und die Stärkung der Muskulatur erhöhst du deine Körperwahrnehmung und unterstützt eine aufrechte Haltung.

Während des Retreats lernst du, dich bewusst mit deinem Körper zu verbinden und ein tieferes Körpergefühl zu entwickeln. Du wirst lernen, auf die Signale deines Körpers zu achten und deine Haltung bei der Nutzung digitaler Geräte anzupassen. Dies ermöglicht eine gesündere und achtsamere Nutzung, während du gleichzeitig ein gesteigertes Bewusstsein für deinen Körper entwickelst.



AYURVEDISCHE BIO VERPFLEGUNG

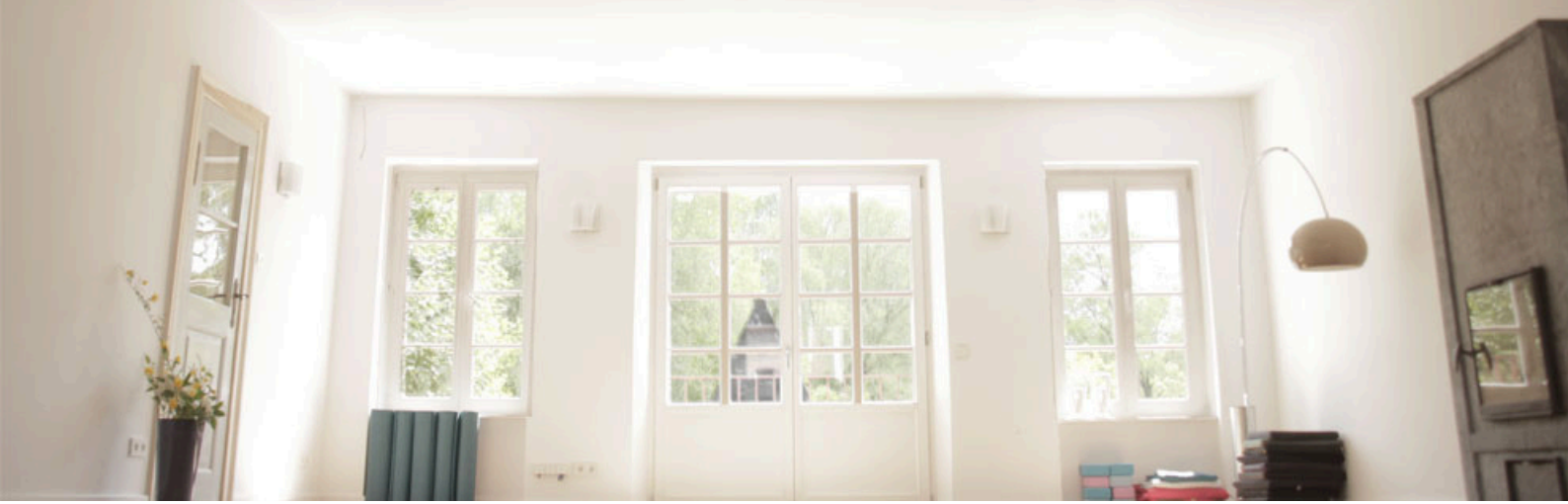
In unserem Retreat in Brandenburg ist mir die Verpflegung ein besonderes Anliegen. Ich glaube daran, dass Essen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere **Seele** nährt. Deshalb lege ich großen Wert auf **qualitativ hochwertige**, biologische **Zutaten**, die mit Liebe ausgewählt werden.

Als Gründerin dieses Retreats habe ich selbst erfahren, wie sich eine ausgewogene Ernährung positiv auf mein Wohlbefinden und meine Energie auswirkt. In meiner Freizeit teile ich meine Leidenschaft für gesunde Mahlzeiten, die mit **vielfältigen Salaten, wärmenden Suppen** und anderen nahrhaften Gerichten alle Sinne ansprechen. Ich freue mich darauf, diese Leidenschaft auch während des Retreats mit euch zu teilen!

Während des Retreats wirst du nicht nur gesundes Essen genießen, sondern auch die Möglichkeit haben, dich mit anderen Teilnehmer*innen am Tisch auszutauschen und die Gemeinschaft zu stärken. Ich glaube daran, dass Mahlzeiten **Momente der Freude**, des Genusses und der gemeinsamen Verbundenheit schaffen können.

Ich lade dich herzlich ein, dich von meiner **liebevoll zubereiteten Bio-Verpflegung** verwöhnen zu lassen und die kulinarischen Köstlichkeiten zu genießen, die **deinen Körper und deine Seele gleichermaßen nähren!**





ANMELDUNG

Für alle, die sich für dieses wundervolle Retreat in Brandenburg anmelden möchten, schreibt mir bitte eine E-Mail an

yoga-palais@web.de.

Ich freue mich darauf, von Dir zu hören und Dich bei der Anmeldung zu unterstützen. Lasst uns gemeinsam diese einzigartige Reise antreten und unvergessliche Momente in Brandenburg erleben. Namasté!

hier anmelden!

WICHTIGE INFORMATIONEN

Genieße deinen Aufenthalt im Retreat!

- Check-in: Ab 16:00 Uhr am Anreisetag
- Check-out: Zimmerfreigabe bis 11:00 Uhr am Abreisetag
- Nutzung des Retreats bis 14:00 Uhr am Abreisetag

Stornierungs- und Zahlungsbedingungen:

Bei Stornierungen, die weniger als 90 Tage vor dem Anreisedatum erfolgen, wird eine Gebühr in Höhe von 50% des gesamten Buchungsbetrags erhoben.

Bei Stornierungen, die weniger als 30 Tage vor dem Anreisedatum erfolgen, wird der gesamte Buchungsbetrag fällig.

ICH FREUE MICH AUF DICH!



ANNA
GRAEFENHAN



YOGA-PALAIS@WEB.DE
@YOGAPALAIS

