



Yogaauszeit im ahead Burghotel, Lenzen/Elbe in Brandenburg vom 14. bis 17. August 2025

Inmitten faszinierender Natur des UNESCO Biosphärenreservats Flusslandschaft Elbe Brandenburg liegt die denkmalgeschützte Burg Lenzen, umrahmt von einem über 5 Hektar großen, biozertifizierten Burggarten, direkt am Fluss Löcknitz. Eine ruhige Oase, die einlädt zum **Entspannen, Abschalten, Kraft & Energie zu tanken und Yoga zu erleben!**

Yoga Programm – Hip Hip Hurra! Kraftvoller Rücken & ein tiefer, ruhiger und ausdauernder Atem

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama), verschiedene Sonnengrußvarianten und Körperübungen (Asanas). Wir praktizieren jeweils ca. 90 bis 120 Minuten (Donnerstagnachmittag, Freitag-, Samstagmorgen und spätnachmittag & Sonntagmorgen). Die Asanas werden teilweise unterstützt durch Gesang mit Harmoniumbegleitung, um mehr Aufmerksamkeit und Ruhe in den einzelnen Haltungen zu ermöglichen. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen. In den längeren Yogaeinheiten werden wir uns jeweils mit einem speziellen Thema beschäftigen, wie bspw. den Hüften und dem Rücken.

Unterkunft und Verpflegung

Die Zimmer im ahead Burghotel sind mit ökologischen Holzmöbeln und Fußböden, einer Yogamatte und Dusche/WC/Föhn/WLAN ausgestattet. Für die Nutzung des Wellness-Bereiches mit Sauna stehen Bademantel und Saunatuch zur Verfügung. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen veganen Frühstücksbuffet im Wintergarten und abends mit einem leckeren veganen 2-Gang Menü im place to V, mit frischen Produkten aus der Region, oft biologisch und meistens saisonal, verwöhnt.

Weitere Infos zum Hotel: www.aheadhotel.de

Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am **Donnerstag**, den **14.08.**, ab **15.00 Uhr** zur Verfügung. Wir beginnen um **16.30 Uhr** mit einer **Yoga-Willkommensrunde**. **Check-out** ist am **Sonntag**, den **17.08.**, bis um **11.00 Uhr**.

Kosten und Leistungen – für max. 16 Teilnehmer

Für das Yogaprogramm (inkl. Raummiete) 220,- Euro pro Person (Frühbucher bis zum 14.07.25), danach 270,- Euro pro Person. [Buchung bitte direkt über \[www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung\]\(http://www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung\)](http://www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung)
Für Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer (3 Übernachtungen), inkl. Halbpension und freie Nutzung des Wellnessbereiches ab 315,-€ / 381,-€ pro Person (je nach Zimmertyp).

[Buchung bitte direkt über ahead Burghotel mit Angabe des Yoga Retreats.](#)

Weitere Informationen und Anmeldung

bei Sandra Bicker

Tel.: 0151 253 944 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com

Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapie-Ausbildungen und Gesangsunterricht in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002

