



Yoga Retreat  
Burghotel Lenzen  
1.11. – 5.11.2023

mit  
Nando & Mariekje

# Übersicht

## Wann

01.11. – 05.11.2023

## Wo

- ahead burghotel, 19309 Lenzen/Elbe
- zwischen Berlin und Hamburg
- Selbstanreise (ca. 2 Std. mit der Bahn/Bus ab Berlin)

## Kosten und Buchung

Yoga – [www.yogaxlife.de](http://www.yogaxlife.de)

- bis 31.05.23: 50 Euro Frühbucher-Rabatt
- alle 8 Yogasessions 355 €
- *buchen über: [retreat@yogaxlife.de](mailto:retreat@yogaxlife.de)*

Hotel – [www.aheadhotel.de](http://www.aheadhotel.de)

- Beispiel: in historischer Burgschule, pro Nacht
  - Doppelzimmer, 2 Personen 135 €
  - Einzelzimmer, 1 Person 76 €
- *buchen über: [hallo@aheadhotel.de](mailto:hallo@aheadhotel.de)*

## Programm

(Änderungen vorbehalten)

### Mittwoch, 01.11.2023

- Anreise
- 16:00–18:00 Yoga

### Donnerstag–Samstag

- 8:30–9:30 Yoga
- 10:00 Brunch
- 16:00–18:00 Yoga

### Sonntag, 05.11.2023

- 8:30–9:30 Yoga
- 10:00 Brunch
- Abreise

Sauna (14–22 Uhr) und Fittenssraum (24h) sind inklusive und können frei genutzt werden.

# Unterkunft

Die denkmalgeschützte Burg liegt inmitten des UNESCO Biosphärenreservats Elbtal-Auen – circa 160 Kilometer nord-westlich von Berlin.

Sie ist Heimat für das Burghotel Lenzen, dessen Wintergarten-Frühstücksraum den Blick auf den biozertifizierte Burggarten und den Fluss Löcknitz eröffnet.

Nachhaltigkeit, Fair, Bio und Öko sind hier keine Stichwörter, sondern werden aktiv gelebt. Zu den vielen ökologischen Auszeichnungen erteilte PETA zuletzt den Titel „beste vegane Hotel 2022“.

Dieser bewusste Umgang mit Mensch, Tier und Natur schafft eine Wohlfühlatmosphäre und so den idealen Rahmen für eine nährnde Yogapraxis.



# Zimmer

Die Zimmer sind auf Hauptgebäude und historische Burgschule verteilt. Sie sind mit Eichendielenböden aus nachhaltiger Forstwirtschaft sowie Öko-Naturholzmöbeln ausgestattet. Die kuschelige Bio-Bettwäsche unterstützt den gesunden Schlaf.

Für die Zeit des Yogaretreats (1.-5.11.2023) haben wir in der historischen Burgschule ein Kontingent reserviert. Ein Doppelzimmer kostet hier pro Nacht und Person 67,50 Euro und ein Einzelzimmer 76 Euro – alles inklusive Frühstück, Parkplatz, Sauna, WLAN und Nutzung des Fitnessstudios in der Orangerie.

Du kannst natürlich deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse direkt mit dem Hotel besprechen – die Buchung der Zimmer läuft über das Hotel:

- E-Mail: [hallo@aheadhotel.de](mailto:hallo@aheadhotel.de)
- Telefon: 038792 50 78 300



# Yoga

Im Dachstuhl der Burg befindet sich unser „Shala“ (Übungsraum).

Alle Hilfsmittel wie Matten, Blöcke, Gurte und Decken stellen wir vor Ort bereit. Natürlich kannst du auch deine eigenen Sachen mitbringen.

Wir planen acht gemeinsame Yogasessions, jeweils eine morgens und abends. Auf Basis von Vinyasa-Yoga (Bewegung und Atmung im Einklang) werden wir verschiedene Schwerpunkte setzen, Meditationen integrieren und einzelnen Bedürfnissen Raum geben.

Das Yogapaket buchst du über yogaXlife:

- E-Mail: [retreat@yogaxlife.de](mailto:retreat@yogaxlife.de)
- Telefon: 0177 3637771 (Nando)



# Mariekje & Nando

Wir unterrichten alle Yogasessions zu zweit – du bekommst so doppelte Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Während Mariekje die Klasse anleitet, verbale Korrekturen und Hands-On (Hilfestellungen durch Berührung) gibt, unterstützt Nando die Yogis und Yoginis durch gezielte Hands-On in ihrer individuellen Ausrichtung. Umgekehrt genauso: wenn Nando unterrichtet, unterstützt Mariekje die Klasse.

Auf diese Weise kannst du in einer auf dich persönlich abgestimmten Yogapraxis leichter Fortschritte machen.



## Nando

- 550+ Yoga Alliance
- Heilpraktiker & TCM
- Krankenkassen zertifiziert
- Vollzeit-Yogalehrer

## Mariekje

- 500+ Yoga Alliance
- 375+ Jivamukti Yoga
- Angehende Psychologin
- Vollzeit-Yogalehrerin

# Verpflegung

- Frühstück:  
ein reichhaltiges Frühstück ist inklusive.
- Getränke:  
das Leitungswasser in Lenzen ist köstlich und im Sinne der Nachhaltigkeit empfehlen wir, einfach eine Trinkflasche mitzunehmen. Natürlich kannst du auch über das Hotel Getränke erhalten.
- Lunch, Tee-Zeit und Dinner:  
du kannst frei wählen, ob du z.B. à la carte im hoteleigenen Restaurant ("Pace to V") genießen möchtest (die Abrechnung erfolgt einfach mit den Zimmern) oder ob du den verschlafenen Ort Lenzen auskundschaftest: "Mikes Tapas Stübchen", „Restaurant Café am Mark“ oder das „Schützenhaus“ bieten hier kulinarische Möglichkeiten.



place to V  
VEGAN FOOD



# Optionen

Das Retreat lässt viel Raum, den eigenen Bedürfnissen zu folgen: ein Spaziergang im Burggarten, in kleiner Ausflug oder ein gutes Buch.

Im Programm enthalten sind:

- Sauna
- Fitnessraum
- 8 Yogasessions mit Nando & Mariekje

Falls du über das geplante Programm hinaus Erfahrungen machen möchtest, unterstützt dich das Team vom Burghotel Lenzen gerne bei der Erfüllung deiner Wünsche, zum Beispiel:

- Verlängerung deines Aufenthaltes
- Kanutouren
- Fahrrad-Verleih
- Wanderungen
- Ausflüge
- Private Yogasession mit Mariekje oder Nando

Diese und andere Leistungen können optional hinzugebucht werden.



# Organisatorisches

- Das Retreat ist auf 15 Plätze begrenzt.
- Die Buchung erfolgt in 2 Schritten:
  1. E-Mail an [retreat@yogaxlife.de](mailto:retreat@yogaxlife.de)
    - für das Yogapaket (355 Euro)
    - bis zum 31.05.2023 erhältst du einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von 50 Euro.
    - zur Bestätigung der Buchung bitten wir um eine Anzahlung in Höhe von 150 Euro. Die Zahlung ist nicht rückvergütbar. Sollten weniger als 8 Anmeldungen erfolgen, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen – in diesem Falle wird die Anzahlung selbstverständlich erstattet.
    - Den Restbetrag bitten wir bis zum 01.09.2023 zu begleichen.
    - Falls du nicht teilnehmen kannst, bitte frühzeitig (spätestens bis 01.09.2023) Bescheid geben, sodass wir deinen Platz an andere Interessierte weitergeben können.
  2. E-Mail an [hallo@aheadhotel.de](mailto:hallo@aheadhotel.de) (Stichwort “yogaXlife” oder “Nando und Mariekje”)
    - für die Zimmer
    - du kannst auch An- und Abreise individuell mit dem Hotel besprechen
- An- und Abreise liegen in deiner Verantwortung.
- Falls du besondere Bedürfnisse (Allergien etc.) hast, sag uns Bescheid! Wir versuchen einen Rahmen zu schaffen, in welchem sich jeder frei entfalten kann, können aber nicht garantieren, dass wir allen Ansprüchen zu 100% gerecht werden.
- Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Fragen und Antworten

## Wie kann ich buchen?

- Per E-Mail in 2 Schritten
  - [retreat@yogaxlife.de](mailto:retreat@yogaxlife.de) für Yoga
  - [hallo@aheadhotel.de](mailto:hallo@aheadhotel.de) für Zimmer (Stichwort "Nando und Mariekje")

## Kann ich auch als Anfänger teilnehmen?

- Ja - weil wir jede Klasse mit zwei Lehrern unterrichten, kann auf die individuellen Yogaerfahrungen eingegangen werden

## Wie erfolgt die Anreise?

- Ab Berlin zum Beispiel mit dem IC/ICE bis Wittenberge; von dort mit dem Bus 944 (Fahrzeit ca. 40 min) nach Lenzen – ca. 2 Stunden insgesamt.
- Mit dem Auto (Parkplatz steht vor dem Hotel zur Verfügung) – ab Berlin ca. 2,5 Stunden.
- Die An- und Abreise organisierst du selbst

## Kann ich den Aufenthalt verlängern?

- Ja, abhängig von den Zimmer-Verfügbarkeiten kannst du hier deine eigenen An- und Abreisedaten wählen

## Was ist Inklusive?

- 8 Yogasessions mit Meditationen und Atemübungen
- reichhaltiges Frühstück im Wintergarten
- Sauna
- Fitnessraum

## Was ist exklusive?

- Reisen und Transfers
- Lunch & Dinner
- Optionale Aktivitäten wie Ausflüge, Kanutour etc.

## Wie erfolgt die Zahlung?

- Per Überweisung an [yogaXlife](mailto:yogaXlife) (für Yogapaket)
- Per Rechnung bei Check-Out (für alle Hotelleistungen inkl. Hotelrestaurant)

## Welche Storno-Regeln gelten?

- 150 Euro zur Buchungsbestätigung sind nicht erstattungsfähig
- Restbetrag wird bei Stornierung bis 01.09.2023 vollumfänglich erstattet

## Weitere Fragen?

- Schreib' einfach an [retreat@yogaxlife.de](mailto:retreat@yogaxlife.de)

Wir freuen uns  
auf euch!

Mariekje  
& Nando

**Burg Lenzen**  
Hotel  
Restaurant  
Besuchszentrum