

FeelGood Yoga DayRetreat @ Frischeschmiede

AHOI & herzlich willkommen zu deinem FeelGood Yoga DayRetreat Zeit für dich, Zeit für Selbstliebe!

Manchmal braucht es nur einen Tag, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Unser DayRetreat lädt dich ein, dem lauten Alltag den Rücken zu kehren und in die wohltuende Stille des Landlebens einzutauchen. In der Frischeschmiede und der Halle 57, umgeben von Natur, schenkst du dir eine kleine, aber kostbare Auszeit – voller Achtsamkeit, Entspannung und Selbstliebe.

Vielleicht fühlst du dich erschöpft vom ständigen Funktionieren, vielleicht sehnst du dich nach mehr Ruhe und Verbindung zu dir selbst. Dieses Retreat ist deine Einladung, loszulassen, durchzuatmen und den Weg zurück in deine innere Mitte zu finden. Alles, was du suchst, liegt bereits in dir – du brauchst nur den richtigen Schlüssel, um die Tür zu öffnen.

Für wen ist das Retreat geeignet?

Ganz egal, ob du Yoga-Anfänger:in bist oder schon Erfahrung hast – dieses Retreat ist für dich. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, dir selbst mit Offenheit und Liebe zu begegnen.

Deine FeelGood Highlights

✨ Morning Yoga – Energetisch in den Tag starten

Mit einer sanften, energetisierenden Yogapraxis starten wir den Tag und bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Die fließenden Bewegungen wecken deine Lebensenergie, fördern deine Flexibilität und lassen dich voller Klarheit und Leichtigkeit in den Tag starten. Morgenyoga hilft dabei, den Geist zu fokussieren, Verspannungen zu lösen und neue Kraft für den Tag zu schöpfen. Diese Praxis schenkt dir innere Balance und ein Gefühl von Vitalität, das dich noch lange nach dem Retreat begleitet.

🌀 Achtsamkeitsworkshop – Vom Kopf in den Körper

Wie fühlt es sich an, wirklich im Moment zu sein? In unserem Achtsamkeitsworkshop lernst du einfache, alltagstaugliche Techniken, um mehr Ruhe, Gelassenheit und Klarheit in dein Leben einzuladen. Gemeinsam üben wir, den lauten Gedankenstrom zu beruhigen und wieder in Verbindung mit unserem Körper und unseren Bedürfnissen zu kommen. Diese Stunde ist dein erster Schritt zu einer liebevollen Achtsamkeitsroutine – für mehr Balance, weniger Stress und ein Leben im Hier & Jetzt.

Vegan-vegetarischer Lunch – Genuss für Körper & Seele

Nach deiner wohltuenden Auszeit verwöhnen wir dich mit einem liebevoll zubereiteten, vegan-vegetarischen Lunch der Frischeschmiede. Lass dich von frischen, regionalen Zutaten inspirieren und spüre, wie achtsames Essen nicht nur den Körper, sondern auch die Seele nährt.

Timetable | Programmablauf

- 10:00 Uhr – Hey & AHOI mit Welcome Drink
- 10:15 – 11:15 Uhr – Energetisierendes Morning Yoga
- 11:30 – 13:00 Uhr – Achtsamkeitsworkshop
- ab 13:00 Uhr – Vegan-vegetarischer Lunch & Ausklang

(Programmänderungen vorbehalten)

Über deine Yogalehrerin Nina Eickhoff

Nina Eickhoff unterrichtet seit 2019 mit Leidenschaft Yoga für alle Level in ihrem eigenen Studio in Wietze. Ihre fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin (E-RYT 500) mit Krankenkassenzulassung, anerkannt von der Zentralen Prüfstelle Prävention, sowie über 2000 Stunden Unterrichtserfahrung machen sie zu einer erfahrenen Expertin auf ihrem Gebiet.

2022 vertiefte sie ihr Wissen durch eine Ausbildung zur Personal Coachin und Psychologischen Beraterin (QRC). Ergänzt durch ihre Qualifikation als Stress Coachin verbindet Nina Yoga, Coaching und Achtsamkeit zu einem einzigartigen, ganzheitlichen Konzept. Seit Anfang 2025 gibt sie ihr Wissen in ihrer eigenen Yogalehrerausbildung weiter und begleitet angehende Yogalehrer*innen auf ihrem Weg.

Mit viel Herz begleitet sie ihre Schüler*innen auf dem Weg zu mehr Selbstliebe und innerer Balance – sowohl in ihrem Studio als auch in namhaften Unternehmen, auf Workshops und mehrtägigen Retreats.

Komm an, atme durch – alles, was du brauchst, ist bereits in dir.

Wir freuen uns auf dich! 