



# Move Breathe Connect

YOGA-RETREAT  
KLOSTER STEINFELD  
28.-30. NOVEMBER 2025

# Das Kloster



Das Kloster Steinfeld liegt in der Nordeifel, eine Stunde von Köln entfernt. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Die Umgebung und die Stille des Klosters laden ein zu einem entschlernigenden Wochenende in der Natur. Auf dem Klostergelände befinden sich ein Café und der Klosterladen sowie das Labyrinth der Stille.

Kloster Steinfeld  
Hermann-Josef-Straße 4  
53925 Kall-Steinfeld  
<https://www.kloster-steinfeld.com/de/home>

# Die Umgebung



Neben Spaziergängen auf dem Gelände hast du die Möglichkeit, eine Wanderung oder einen Ausflug nach Bad Münstereifel zu machen (ca. 25 Minuten mit dem Auto).

Alternativ bietet der Aktivpark Kall Tageskarten für die Saunanutzung an.

# Deine Unterbringung

Du hast die Wahl zwischen renovierten Zimmern im neuen Gästehaus oder schlichtem klösterlichen Charme im alten Gästehaus. Im Übernachtungspaket enthalten sind

- 2 Übernachtungen im alten oder neuen Gästehaus
- Vollverpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

Paketpreis ab 200€/ Person\*

\*Das Paket wird über das Kloster gebucht und bezahlt



# Dein Yogapaket

Dich erwartet eine ausgeglichene Mischung aus Meditation, Breathwork, sanften bis dynamischen Yoga-Einheiten und einem Sound Bath von insgesamt 6,5 Stunden.

Bitte bringe dein eigenes Yoga-Equipment mit. Ich empfehle eine rutschfeste Matte, ggf. Blöcke und eine Decke.

Paketpreis 150€\*

\*Das Yoga-Paket wird über mich gebucht und von mir in Rechnung gestellt. Es enthält neben den Kosten für die Yoga-Einheiten auch die Raummiete. Das Retreat findet ab 8 Teilnehmer:innen statt.



# Agenda

## Freitag

ab 16:00 Uhr	Anreise
17:00 - 17:30 Uhr	Begrüßungsrunde
18:00 - 19:30 Uhr	Abendessen
20:00-21:00 Uhr	sanftes Yoga

## Samstag

7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück
8:45 - 9:15 Uhr	Mindful Morning Meditation
9:15 - 10:15 Uhr	dynamisches Yoga
10:15 - 12:00 Uhr	Zeit für dich
12:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 17:00 Uhr	Zeit für dich
17:00 - 17:30 Uhr	Breathwork
18:00 - 19:15 Uhr	Abendessen
19:30 - 21:30 Uhr	Yin Yoga & Sound Bath

## Sonntag

7:30 - 8:30 Uhr	Frühstück
8:45 - 9:15 Uhr	Mindful Morning Meditation
9:15 - 10:15 Uhr	dynamisches Yoga
bis 11:00 Uhr	Check out
11:15 - 11:45 Uhr	Abschlusszeremonie
12:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
ab 14 Uhr	Abreise



# Über mich

Ich bin Sabine, Yogini aus Köln und Inhaberin von Rock Your Mat.

Yoga zu unterrichten ist für mich eine Herzensangelegenheit. Ich freue mich, dich ein Stück auf deinem persönlichen Yoga-Weg zu begleiten. Mit dir zu atmen, dich in Verbindung mit dir zu bringen und einen achtsamen Umgang mit dir selbst zu finden.

# Weitere Infos

## **nicht im Paket enthalten:**

Anreise (gerne können Fahrgemeinschaften gebildet werden)

Getränke außerhalb der Speisezeiten (du kannst dir deine Wasserflasche in der Küche kostenfrei auffüllen lassen. Außerdem stehen Kühlschränke mit kostenpflichtigen Getränken bereit)

## **Stornierungsbedingungen Klosterpaket:**

werden über das Kloster mitgeteilt

## **Stornierungsbedingungen Yogapaket:**

Nach deiner verbindlichen Anmeldung erhältst du von mir eine Rechnung über meinen Yogaanteil. Du kannst jederzeit unter den folgenden Bedingungen zurücktreten:

bis 12 Wochen vor Beginn: 50% Stornokosten

bis 8 Wochen: 75% Stornokosten

ab 4 Wochen vor Retreatbeginn ist leider keine kostenfreie Stornierung mehr möglich.

Gerne kannst du dir aber selbständig einen Ersatz suchen und deinen Platz weitergeben.





# Ich freue mich auf die Zeit mit dir!

Anmeldung und Fragen

[rockyourmat@gmail.com](mailto:rockyourmat@gmail.com)

0173 2315715

[www.rockyourmat.de](http://www.rockyourmat.de)