



AUSZEIT
Dein Studio für Yoga & mehr.

INNER LIGHT YOGA RETREAT

24.10. – 26.10.2025

Ein Wochenende Auszeit nur für DICH.

MEHR ALS NUR URLAUB.

Getrieben von To Do's, gehetzt von Terminen? Und du selbst verlierst dich immer mal wieder aus den Augen? Dann sei herzlich willkommen, dir diese nachhaltig, regenerative Auszeit zu schenken.

Inner light – dein Retreat zum durchatmen, regenerieren & fokussieren deines eigenen Seins.

Dieses Yogaretreat lädt dich ein, dein inneres Licht zu finden.

Neben Yoga, Meditation und Wellness bedeutet Retreat vorallem Rückzug. Rückzug von alltäglichen Aufgaben. Rückzug vom Trubel.

Freue dich auf dynamisches Vinyasa und sanftes Yin Yoga, inspirierende Meditationen sowie bereichernde Coaching-Elemente – für innere Klarheit, neue Energie und ein Leuchten, das bleibt.

Natürlich warten auch leckeres Soulfood, Sauna und Co. auf dich!

Inner light Retreat.
Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

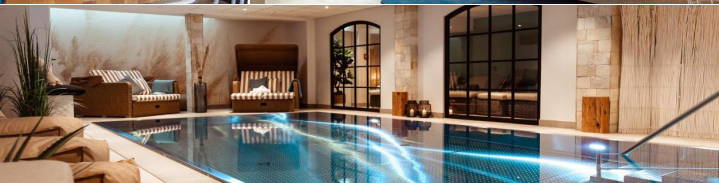
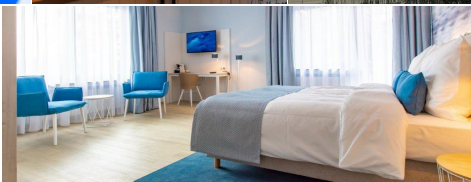
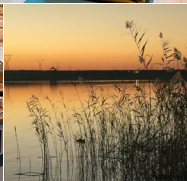
LOCATION.

Das 4* Hotel Stratmanns Haus am See ist ein kleines, feines familiengeführtes Hotel direkt am Dümmer See. Es ist ein echter Wohlfühl- und Rückzugsort voller Wärme und Herzlichkeit.

Schau dich gerne online um www.stratmanns-hausamsee.de oder bei Instagram oder unter [booking.com](https://www.booking.com) – hier findest du noch mehr Eindrücke und fabelhafte Bewertungen.



Inner light Retreat.
Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.



Location.

WELLNESS.

Abtauchen & aufatmen.

Schlüpf in den Bademantel um dich in der Sauna, dem Pool und der Ruhe-Lounge mit Wärme und Entspannung zu versorgen. Dich erwartet ein stilvoll entspanntes Ambiente und eine ganz besondere Liebe zum Detail. Genieße wohlrig wärmende Stunden und tanke Kraft für neue Herausforderungen. Freu dich auf zwei Saunen, einen 9 Meter Innenpool und eine großzügige Ruhe-Lounge.

Du möchtest das volle Verwöhnprogramm? Massagen können im Vorfeld und Absprache mit dem Hotel dazugebucht werden.



Inner light Retreat.
Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

COACHING

Das innere Licht entdecken – der Weg zu deiner wahren Stärke. Jeder von uns trägt ein einzigartiges, inneres Licht in sich – eine Quelle von Klarheit, Kraft und Inspiration. Oft wird es vom Lärm des Alltags überdeckt, doch es wartet nur darauf, entdeckt zu werden.

Entdecke, was dich stärkt, finde innere Klarheit und lass dein Licht strahlen – für Inspiration und ein leuchten, dass bleibt.

SEELIEBE.

Der Blick in die Ferne, der lange Spaziergang oder die Füße ins klärende Wasser halten? Der Dämmer See lädt dich in jedem Fall dazu ein, tief durchzuatmen.

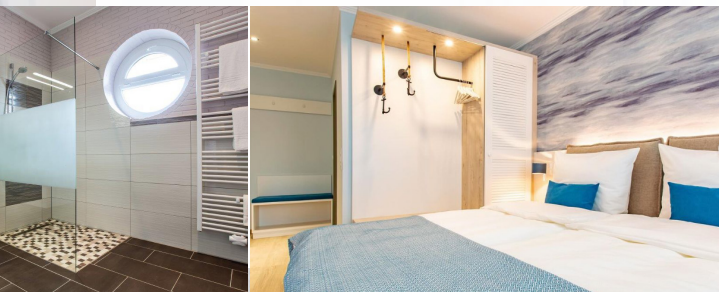


Inner light Retreat.

Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

ZIMMER.

Das Hotel steht für Erholung, Begeisterung und Genuss am Dümmer. Es verfügt über 35 großzügige und moderne Zimmer und Suiten die im Jahr 2021 neu eingerichtet wurden. Alle Zimmer verfügen über einen Fernseher, WLAN, Tablett, Telefon, Safe und Boxspringbetten. Das Bad verfügt über eine große, ebenerdige Dusche.



Inner light Retreat.
Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

KULINARIK.

Halbpension inklusive.

Frühstück inklusive

Genieße ein wohltuendes Frühstücksbuffet aus liebevoll ausgewählten, regionalen Produkten.

Nachmittags (optional vor Ort)

Schlemme an hausgemachtem Kuchen.

Abendessen inklusive

Nach bestem Handwerk kreieren die Köche des Hauses für uns ein regionales, vegetarisches 2-Gang-Menü.

Alle Mahlzeiten kannst du mit uns in der Gruppe oder auch ganz für dich allein genießen. Alles kann, nichts muss!

Inner light Retreat.

Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

WIR.

Ronja Alberternst & Lisa Lang.

Es ist uns eine Ehre dich auf dem Weg in deine körperlich & mentale Kraft begleiten zu dürfen.



Ronja, Yogalehrerin und systemische Coach – gelungen kombiniert sie beide Lehren zu einer ganzheitlichen Erfahrung. Sie wird in diesem Retreat dein Ruhepol sein. Ronja begleitet dich durch herzgeführte Meditationen & sanfte Embodiment Practice.



Lisa, die Inhaberin des Auszeit Yogastudios. Sie liebt es dich in ausgefallenen Vinyasa Yoga Stunden in den Flow der Bewegung zu bringen. Dich spüren & atmen zu lassen. Flow Yoga als bewegte Meditation ist ihr eine Herzensangelegenheit.

Inner light Retreat.

Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

ABLAUF.

Alles kann. Nichts muss.

Freitag:

	Individuelle Anreise bis 16 Uhr
16:00 Uhr	Circle & Slow Yoga Flow, Tee, Journaln, äth. Öle & Musik
19:00 Uhr	Abendessen
21:30 Uhr	Yoga Nidra & Meditation

Samstag:

07:30 Uhr	Meditation & Embodiment
09:00 Uhr	Frühstück Zeit für dich*
12:30 Uhr	Herzöffnender Rohkakao & Coaching Zeit für dich*
14.30 Uhr	Kaffe & Kuchen optional im Café
17:00 Uhr	Vinyasa Flow Yoga
19:00 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Lagerfeuer & Circle

Sonntag:

Ab 07 Uhr	Stille Meditation
09:00 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Spaziergang am See
11:30 Uhr	Yin Yoga

*saunieren, schwimmen, spazieren, lesen, schlafen,
Massagen (optional) – was immer dir gut tut.

PREISE.

So viel inklusive.

- Detailverliebtes 4 Sterne Hotel
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Infused Water & Teebar
- Nährendes, regionales und mit Liebe zubereitetes Abendmenü
- Acht Yoga & Souleinheiten mit zwei erfahrenen Yogalehrinnen
- Kakaozeremonie inkl. venezualischem Rohkakao
- Zwei Saunen, 9 Meter Innenpool, großzügige Ruhe-Lounge
- Freiheitsgefühl am Dümmer See
- Ätherische Öle zur freien Verfügung

Geteiltes Doppelzimmer für beide Nächte
inkl. Halbpension „Comfort“ 193,- €

Einzelnutzung Doppelzimmer für beide
Nächte inkl. Halbpension „Comfort“ 252,- €

Yoga & Souleinheiten, Raumgebühr (30%)
Freitag bis Sonntag 345,- €

Weitere Zimmerkategorien sind online einsehbar. Massagen bitte im Vorfeld mit dem Hotel absprechen. Preise gelten pro Person.

Inner light Retreat.

Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.

BUCHUNG.

Die Buchung läuft vollständig über das Hotel: www.stratmanns-hausamsee.de

Solltest du Auszeit Mitglied sein, buche dich bitte auch kurz auf der Auszeit Website ein, sodass wir deine Buchung sehen und uns freuen können.

SCHENKE DIR ZEIT STATT ZEUG.

Wir freuen uns sehr auf dich!

Ronja & Lisa

Inner light Retreat.

Deine Auszeit zum Auftanken & Ausrichten.