

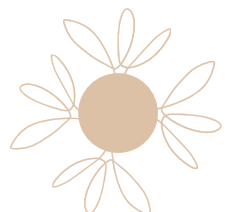
# BOOM SHAKA LAKA RETREAT

MIT ISABEL UND  
CHRISTINA



9. BIS 11.2.23 IM  
WENDLAND NUR  
1,5 STD. VON HAMBURG

VINYASA YOGA  
YIN YOGA  
YOGA NIDRA  
MEDITATION  
PRANAYAMA  
MINDSET  
KAKAOZEREMONIE  
MASSAGE  
SAUNA





# BOOM SHAKA LAKA RETREAT

Entfliehe dem grauen Februar. Bring Schwung in deinen Körper und stelle die Weichen schonmal auf Frühling. Wir flowen über die Matte – mal schnell, mal langsam – tauchen in die Stille, atmen uns in die Freiheit und schauen, welche Rituale uns im Alltag helfen, ruhig und gelassen zu bleiben.

In ruhiger Lage wartet das Ayurveda Hotel Sagasfeld auf uns, um uns mit Sauna, Schwimmteich und kulinarischen Köstlichkeiten zu verwöhnen.

Das Zimmerkontingent ist begrenzt, daher empfehlen wir bis zum 3.1.24 zu buchen.

Doppelzimmer **196 €** inkl. Verpflegung  
Einzelzimmer **236 €** inkl. Verpflegung

**Yoga, Meditation, Kakao, Goody Bag 180 €**

Wasser, Tee und Kaffee stehen den ganzen Tag zur Verfügung. Die Nutzung der Sauna und des Schwimmteichs sind ebenfalls kostenfrei.

Die Buchung des Zimmers erfolgt direkt über das Hotel. Der Betrag für Yoga usw. ist 3 Wochen vor der Reise zu zahlen.

Verbindliche Anmeldungen bitte unter  
**auszeitwendland2024@gmail.com**

