

Alle Infos für deine Yogawoche unter Frauen

Auf der Beaumont Farm am Müritz-Nationalpark

15.-21. Juni 2025

Was genau erwartet dich in dieser Woche?

- Morgenmeditation und aktivierendes Yoga aus verschiedenen Stilen
- Zeit in der Natur: Wandern im Nationalpark, Atemübungen, Waldbaden, Kneipen und Baden in Quellseen, Schweigewanderung
- Schreibimpulse zum Reflektieren
- Zeit zum abschalten
- Kurzworkshops zum Thema Verdauung und Darmgesundheit
- Entspanntes Abendprogramm: Gesprächskreise, Yin Yoga, geführte Meditationen, Raum für Ideen/Fragen/Austausch
- Familiäre Atmosphäre
- Kleine Überraschungen

Du kannst dir auch gern eine Wellnessmassage vor Ort dazubuchen.



Unterkunft und Verpflegung



Du schläfst in einem der gemütlich eingerichteten, renovierten Doppelzimmer oder im Mehrbettzimmer zur Alleinnutzung im ca. 220 Jahre alten Bauernhaus:

	als halbes DZ	Zuschlag Alleinnutzung
DZ Standard (1 Zimmer verfügbar)	755,00 €	135,00 €
DZ Deluxe - mehr Raum (1 Zimmer verfügbar)	785,00 €	165,00 €
DZ Deluxe mit privater Terasse (1 Zimmer verfügbar)	815,00 €	195,00 €
DZ in FeWo (2 Zimmer verfügbar)	770,00 €	150,00 €
MBZ zur Alleinnutzung mit Du/WC auf dem Gang (2 Zimmer verfügbar)	830,00 €	

Vollpension ist im Preis inbegriffen:

- Brunch nach dem Yoga (auch am letzten gemeinsamen Morgen)
- gesunde Snacks und/oder Smoothies zum Mitnehmen für unsere Zeit im Nationalpark
- Abendessen (auch am Anreisetag)

Alle Mahlzeiten sind vegan/vegetarisch und werden auf dem Hof frisch zubereitet. Verarbeitetes Obst/Gemüse wird zum großen Teil direkt auf der Beaumont Farm angebaut. Zusätzlich stehen dir hochwertige Teesorten zur Verfügung.

Was ist sonst noch wichtig?

Ca. 2 Wochen vor deiner Anreise erhältst du eine Mail mit Packliste und Tipps zur Einstimmung und Vorbereitung auf deine Yogawoche. Bis dahin klären wir deine Fragen auch gern telefonisch.

Und damit du weißt, mit dem du die Woche verbringst:

Ich bin Romy, Heilpraktikerin in Dresden und begeisterte Yogalehrerin seit 2016. Mit meiner Schulfreundin Luise, Inhaberin der Beaumont Farm und Schreibberaterin, habe ich 2022 begonnen Fastenwanderwochen exklusiv für Frauen zu veranstalten, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Mit diesem Yoga Retreat für Bauch und Seele erfülle ich mir den Traum, unsere Erfahrungen aus 3 Jahren Fastenwandern mit meinem Wissen über Darmgesundheit und Yogatherapie zu vereinen. Dabei können wir diesmal lecker und gesund schlemmen. :)



Kontakt Daten für Fragen und Anmeldung:

Romy Schwarz

Heilpraktikerin

Yoga- und Massagetherapeutin
Fastenleiterin

+49 172 3553370

info@romyschwarz.de

www.romyschwarz.de