

WIEBKE-YOGA – MEINE ZEIT. Relax & Selfcare Wochenende - BAD ESSEN

Yoga – Meine Auszeit im Waldhotel Bad Essen vom 06.02. bis 08.02.2026

Zeit für mich. Ruhe und Gelassenheit finden. Genieße ein „freies“ Wochenende nur für Dich in Bad Essen. Nichts tun, nichts müssen – nur das, was dir wirklich guttut. Einfache Yogaübungen, ganz mit dem Atem verbunden, lassen Dich entspannen und zur Ruhe kommen. Gut für sich zu sorgen und dabei zu entspannen, ist das, was wir an diesen Tagen machen - sonst nichts.

Mit Yoga, Atem, Achtsamkeit, Genießen mit allen Sinnen, wohltuender Ayurvedische Fuß-Selbstmassage, Natur und Zeit erfährst Du eine bewusste Art, Dir selbst Wertschätzung entgegenzubringen und die eigene Präsenz im Hier und Jetzt zu genießen.

Wie das geht? Du bekommst in einfachen, achtsamen Übungen Impulse, wie Du mit Dir selbst gut und liebevoll sein kannst. Du begegnest Dir selbst mit der gleichen Fürsorge und Aufmerksamkeit, wie Du es auch von äußeren Quellen, zum Beispiel in einer Massage, bei der Physio- oder Osteopathie oder in einem guten Gespräch bekommen würdest. Du stellst Dich, Deinen Körper emotional und auch mental auf Empfang für Selfcare und Du erlebst es.

Der Satz „Aus Liebe zu mir selbst ...“ füllt sich mit Leben und vor allem mit Gefühl - und dieses Gefühl bleibt über dieses Wochenende hinaus in Dir und bereichert Dein Yoga und Dein Leben.

Programm:

Freitag, 06.02.2026

14.00 - 15.00 Uhr: Anreise & Check-in – Entspanntes Ankommen in Deinem „Wochenend-Waldquartier“
15.30 - 16.00 Uhr: Ankommen und Begrüßung im Seminarraum – alles für Dich bereit
16.00 - 17.30 Uhr: Yoga für Dich: Raus aus dem Alltag – Loslassen und Ankommen bei Dir
18.00 - 19.00 Uhr: Abendimbiss – Suppe & Dessert
19.30 - 20.45 Uhr: Wohlgenuss für Dich – Ayurvedische Fuß-Selbstmassage für tiefe Entspannung
anschließend Für einen guten Schlaf: Ayurvedische Gewürzmilch oder Gute-Nacht Tee zum Probieren

Samstag, 07.02.2026

08.00 - 09.30 Uhr: Yoga für Dich – Herzlich willkommen bei Dir selbst und im Yoga
10.00 - 11.00 Uhr: Frühstück mit Genuss und Achtsamkeit
11.30 - 13.00 Uhr: Mit allen Sinnen: Achtsames Gehen in der Natur, Atem und Bewegung im Fluss
13.30 - 14.00 Uhr: Kleiner Imbiss, danach ... Deine persönliche Zeit
F R E I R A U M Weniger ist mehr – Ruhen, Spaziergehen, Schläfchen, optional Sauna
17.00 - 18.30 Uhr: Yoga mit Achtsamkeit, Selfcare und Entspannung
ab 19.15 Uhr: Gemeinsames Abendessen – Restaurant à la carte (nicht im Preis enthalten)

Sonntag, 08.02.2026

08.00 - 09.30 Uhr: Yoga – Energie für Dich
10.00 - 11.00 Uhr: Frühstück mit Genuss und Achtsamkeit
11.30 - 12.45 Uhr: Yoga für Dich und Zuhause – eine Yogastunde zum entspannten Abreisen, Abschlussrunde
13.00 Uhr: Abreise mit frischer Energie und bereichert für den Alltag

Ort:

Unsere Location - das **Waldhotel Bad Essen** an der Bergstraße mit seiner wertschätzenden Atmosphäre bietet uns den richtigen Platz, dem eigenen Sein und Rhythmus, Raum zugeben.

Adresse:

Waldhotel Bad Essen, Bergstr. 51, D-49152 Bad Essen, Tel. 05472 9584303, kontakt@waldhotel-badessen.de

WIEBKE-YOGA ... *YOGA ist die Essenz der Dinge zu entdecken und mit dieser Essenz in Berührung zu sein.*

Wir üben achtsam, mit Respekt uns selbst gegenüber. Wir üben sanft und gleichzeitig kraftvoll.

Wir geben uns Raum und respektieren Grenzen. Wir üben im Detail und doch immer im Ganzen.

WIEBKE-YOGA – MEINE ZEIT. Freitag, 06.02. bis Sonntag, 08.02.2026

Hier kommen weitere Informationen für Dich

Kosten:

Yogaworkshop: 179 EUR | 159 EUR bei Anmeldung bis zum 01.11.2025 - Dein Preisvorteil für frühe Planung inklusive Material für Ayurvedische Wellness Fuß-Massage & Ayurvedisches Abendgetränk am Freitag
Anmeldung Yogaworkshop bei Wiebke: mail@wiebke-yoga.de oder Tel. 05472- 968459

Waldhotel Bad Essen:

Verpflegung und Seminarpauschale: 99 EUR pro Person von Freitag 15.30 bis Sonntag 13.00 Uhr inklusive 2x Frühstücksbuffet, 1x Abendmahlzeit am Freitag. Während des Seminars sind 1x Zwischenmahlzeit am Samstag, Kaffee, Tee, Wasser all-time inklusive, Obst. Auf den Zimmern steht ein Wasserkocher für Dich bereit.

Übernachtung (FR-SO):

190 EUR im komfortablen Einzelzimmer | 109 EUR im DZ pro Person, ggf. zzgl. Kurtaxe für 2 Nächte
Buche Dein Zimmer unter Angabe von Wiebke-Yoga im Hotel. Es ist ein Zimmerkontingent für uns reserviert.
www.waldhotel-badessen.de, kontakt@waldhotel-badessen.de oder Tel. 05472-9584303

Gut zu wissen: Dein YOGA – MEINE ZEIT - Wochenende

Der Yogaworkshop beginnt am Freitag um 15.30 Uhr mit Yoga und endet am Sonntag um 13:00 Uhr. Bitte richte es Dir möglichst so ein, dass Du von Beginn bis zum Ende Zeit für Dich hast. Vielen Dank.

Die Verpflegungs- und Seminarpauschale im Waldhotel Bad Essen ist Bestandteil des Wochenendes und obligatorisch. Ich freue mich, auf eine schöne gemeinsame Zeit.

Anmeldung und Bezahlung:

Bitte melde Dich formlos zuerst per E-Mail bei mir an. Mit Deiner Anmeldung erkennst Du die Seminarbedingungen an. Du erhältst von mir eine Anmeldebestätigung. Danach buche Dir Dein Zimmer im Waldhotel.

Bitte überweise die Yoga-Seminargebühr **nach meiner Zahlungsaufforderung**. Eine Anzahlung von 35 EUR sofort und eine Restzahlung von 144 EUR bis zum 22.01.2026 sind auch möglich.

Wiebke Müller IBAN: DE45 6001 0070 0946 6197 09 - BIC: PBNKDEFF - Postbank Stuttgart

Bitte gebe als Verwendungszweck an: **Yoga-Meine Zeit, 06.02.2026 und Deinen Namen**

Die Seminar- und Verpflegungspauschale zahlst Du direkt im Hotel während Deines Aufenthalts. Ebenso die Übernachtung und das Essen à la carte im Restaurant am Samstagabend.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Auflage für die Yogamatte, eine Decke, warme Wollsocken und Socken (waschbar bei 60 °C), ein Frotteehandtuch, ein Kamm oder eine Bürste.

Für das „Achtsame Gehen in der Natur“ sind festes Schuhwerk und Kleidung dem Wetter entsprechend sinnvoll. Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden.

Es kann immer mal sein, dass etwas dazwischen kommt ... das Kleingedruckte:

Im Falle einer Abmeldung bei Krankheit oder auch aus anderen Gründen bis 21 Tage vor dem Termin wird ein Betrag von 35,-€ einbehalten. Danach ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen, außer es gibt eine TeilnehmerIn auf der Warteliste oder Du nennst einen Ersatz. Melde Dich gerne bei mir, um eine Lösung zu finden.

Für die Übernachtung gelten die Bedingungen des Waldquartiers. Lies Dir Deine Buchungsbestätigung des Hotels zu Deiner Information aufmerksam durch. Buche Dir gerne eine Reiserücktrittsversicherung.

Du bist Dir unsicher, ob der Kurs das richtige für Dich ist? Wir können Deine Fragen gerne telefonisch klären.

Ruf mich einfach an. Ich freue mich auf Dich. *Deine Wiebke*