

Yoga Retreat Brandenburg
Gut Boltenhof
5. – 9. November 2025
mit
Nando & Mariekje



Übersicht

Wann

5. – 9. November 2025

Wo

- Gut Boltenhof, 16798 Fürstenberg/Havel
- Eine gute Stunde nördlich von Berlin
- Selbstanreise (z.B. RE5 nach Dannenwalde)

Kosten

(bis 31.05.25: 50 Euro Frühbucher-Rabatt)

- Retreat-Pakete pro Person
inkl. Yoga, Übernachtung, Frühstück, Dinner
 - Einzelzimmer
in Ferienwohnung, geteiltes Bad 690 €
 - Einzelzimmer
mit eigenem Bad (neu) 880 €
mit eigenem Bad (klassisch) 840 €
 - Doppelzimmer
eigene Ferienwohnung mit Bad 780 €

Programm

(Änderungen vorbehalten)

Mittwoch, 05.11.2025

- Anreise
- 16:00–18:00 Yoga
- 19:00 Dinner

Donnerstag–Samstag

- 8:15–9:15 Yoga
- 9:30–10:30 Brunch
- 16:00–18:00 Yoga
- 19:00 Dinner

Sonntag, 09.11.2025

- 8:15–9:15 Yoga
- 9:30–10:30 Brunch
- Abreise

Buchung

per E-Mail an julie.kunz@gutboltenhof.de oder telefonisch (Mo–Fr, 9–16 Uhr) unter 033087 536085

Mariekje & Nando

Wir freuen uns auf euch!

Alle Yogasessions unterrichten wir zu zweit – du bekommst so doppelte Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Während Mariekje die Klasse anleitet, verbale Korrekturen und Hands-On (Hilfestellungen durch Berührung) gibt, unterstützt Nando die Yogis und Yoginis durch gezielte Hands-On in ihrer individuellen Ausrichtung. Umgekehrt genauso: wenn Nando unterrichtet, unterstützt Mariekje die Klasse.

Auf diese Weise kannst du in einer auf dich persönlich abgestimmten Yogapraxis leichter Fortschritte machen.



Nando

- 550+ Yoga Alliance
- Heilpraktiker & TCM
- Krankenkassen zertifiziert
- Vollzeit-Yogalehrer

Mariekje

- 500+ Yoga Alliance
- 375+ Jivamukti Yoga
- Angehende Psychologin
- Vollzeit-Yogalehrerin

Gut Boltenhof

Das Gut Boltenhof ist das lebendige Herzstück des kleinen Dorfes. Die Sehnsucht mancher Großstädter nach Ruhe wird hier genauso erfüllt wie das Erlebnis ökologischer Landwirtschaft im Einlang mit der Natur.

Seit seinen Anfängen zieht das Gut Boltenhof Künstler und Visionäre, Familien, Individualisten, Gruppen und Reisende aus der Nähe und der ganzen Welt an.

Das Leben kann hier bunt und vielfältig gestaltet werden oder man lässt die Seele baumeln und genießt die Abgeschlossenheit und Natur.

Für unser Yoga Retreat bietet das Gut Boltenhof die idealen Bedingungen.

Wer neben dem Yoga noch aktiv sein möchte kann sich kostenlos Fahrräder ausleihen, Tischtennis oder Kicker spielen, die Gänse in den Stall treiben - oder einfach in der Sauna entspannen.



Zimmer

Auf dem Gelände des Gut Boltenhof gibt es verschiedene Ferienwohnungen und im Gutshaus selbst befinden sich auch Gästezimmer.

Im Rahmen des Yoga Retreats haben wir ein Kontingent zu vergünstigten Preisen – du hast die Wahl zwischen:

- Einzelzimmer (in Ferienwohnung, geteiltes Bad) 690 €
- Einzelzimmer (mit eigenem Bad, neu) 880 €
- Einzelzimmer (mit eigenem Bad, klassisch) 840 €
- Doppelzimmer (eigene Ferienwohnung mit Bad) 780 €

Die Preise beinhalten 4 Übernachtungen mit Frühstück und 2-Gänge-Dinner sowie Parkplatz, WLAN, Fahrrad-Verleih und natürlich Yoga.

Falls du länger bleiben oder z. B. eine Ferienwohnung mit deiner Familie teilen möchtest: du kannst deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse direkt mit Julie vom Gut Boltenhof besprechen: julie.kunz@gutboltenhof.de oder telefonisch (Mo-Fr, 9-16 Uhr) unter 033087 536085.



Yoga

Lichtdurchflutet, warm und gemütlich: der alte Rinderstall wurde nach neusten ökologischen Standards liebevoll restauriert und dient uns als „Shala“ (Übungsraum).

Alle Hilfsmittel wie Matten, Blöcke, Gurte und Decken stellen wir vor Ort bereit. Natürlich kannst du auch deine eigenen Sachen mitbringen.

Wir planen acht gemeinsame Yogasessions, jeweils eine morgens und abends. Auf Basis von Vinyasa-Yoga (Bewegung und Atmung im Einklang) werden wir verschiedene Schwerpunkte setzen, Meditationen integrieren und einzelnen Bedürfnissen Raum geben.

Das Retreat ist auf 21 Plätze begrenzt, sodass wir den Platz haben für freie Entfaltung und gleichzeitig die Übersicht für persönliche Begegnung.



Verpflegung

Soweit möglich ist das Essen super-regional: also vom eigenen Hof und immer mit dem Anspruch ökologischer Erzeugung.

Das Angebot ist vielseitig – im Rahmen des Yoga-Retreats planen vegetarische Verpflegung und versuchen gleichzeitig individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

- Frühstück (8-10:30 Uhr)
ein reichhaltiges Frühstück ist inklusive.
- Getränke
für's Yoga bring am besten deine eigene Trinkflasche mit. Du kannst natürlich auch über das Gut Boltenhof Getränke beziehen.
- Lunch und Tee-Zeit
eine Tagessuppe (13-14 Uhr) kann beim Frühstück vorbestellt werden. Ansonsten gibt es natürlich auch die Möglichkeit à la carte zu bestellen und Kaffee & Kuchen im Gutshaus zu genießen.
- Dinner
ein 2-Gänge-Dinner (Vor- und Hauptspeise) ist inklusive.



Optionen

Das Retreat lässt viel Raum, den eigenen Bedürfnissen zu folgen: ein Spaziergang in der Umgebung, in kleiner Ausflug oder ein gutes Buch.

Im Programm enthalten sind:

- Fahrrad-Verleih
- Tischtennis und Kicker
- 8 Yogasessions mit Nando & Mariekje

Falls du über das geplante Programm hinaus Erfahrungen machen möchtest, unterstützt dich das Team vom Gut Boltenhof gerne bei der Erfüllung deiner Wünsche, zum Beispiel:

- Verlängerung deines Aufenthaltes
- Tierfütterung und Gänsetreiben
- Saunawagen-Nutzung (14-22 Uhr) mit Voranmeldung

Diese und andere Leistungen können optional hinzugebucht werden.



Organisatorisches

- Das Retreat ist auf 21 Plätze begrenzt.
- Die Buchung erfolgt über das Gut Boltenhof
 - per E-Mail an julie.kunz@gutboltenhof.de
 - telefonisch unter 033087 536085 (Mo-Fr, 9-16 Uhr)
 - Stichwort "Yoga Retreat mit Nando und Mariekje"
- Zahlungen
 - bis zum 31.05.2025 erhältst du einen Frühbucher-Rabatt in Höhe von 50 Euro auf den Gesamtpreis
 - zur Bestätigung der Buchung bitten wir um eine Anzahlung in Höhe von 150 Euro
 - den Restbetrag bitten wir bis zum 15.09.2025 zu begleichen
- Stornierung
 - falls du nicht teilnehmen kannst, bitte frühzeitig (spätestens bis 15.09.2025) Bescheid geben, sodass wir deinen Platz an andere Interessierte weitergeben können
 - die 150 Euro für die Buchungsbestätigung sind nicht erstattungsfähig
 - den Restbetrag erstatten wir vollumfänglich (bei Absage bis zum 15.09.2025)
- An- und Abreise liegen in deiner Verantwortung.
 - Check-In: 13 Uhr
 - Check-Out: 11 Uhr
- Falls du besondere Bedürfnisse (Allergien etc.) hast, sag uns Bescheid! Wir versuchen einen Rahmen zu schaffen, in welchem sich jeder frei entfalten kann, können aber nicht garantieren, dass wir allen Ansprüchen zu 100% gerecht werden.
- Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung.

Fragen und Antworten

Wie kann ich buchen?

Julie vom Gut Boltenhof kontaktieren:

- per E-Mail: julie.kunz@gutboltenhof.de
- telefonisch (Mo-Fr, 9-16 Uhr): 033087 536085

Kann ich auch als Anfänger teilnehmen?

- Ja - weil wir jede Klasse mit zwei Lehrern unterrichten, kann auf die individuellen Yogaerfahrungen eingegangen werden

Wie erfolgt die Anreise?

- Ab Berlin-Gesundbrunnen zum Beispiel mit dem RE5 bis Fürstenberg-Havel (Fahrzeit ca. 50 min); von dort mit dem Bus 838 nach Boltenhof (Fahrzeit ca. 25 min)
- Mit dem Auto (Parkplatz steht vor dem Gut Boltenhof zur Verfügung) – ab Berlin ca. 1,5 Stunden
- Die An- und Abreise organisierst du selbst

Kann ich den Aufenthalt verlängern?

- Ja, abhängig von den Zimmer-Verfügbarkeiten kannst du hier deine eigenen An- und Abreisedaten wählen

Was ist Inklusiv?

- 8 Yogasessions mit Meditationen und Atemübungen
- Frühstück im Gutshaussaal
- Dinner (2 Gänge: Vorspeise und Hauptgang)
- Fahrrad-Verleih, Tischtennis und Kicker

Was ist exklusiv?

- Reisen und Transfers
- Getränke, Lunch & Tea-Time
- Optionale Aktivitäten wie Sauna etc.

Wie erfolgt die Zahlung?

- Per Überweisung an das Gut Boltenhof
 - 150 Euro zur Sicherung der Buchung
 - Paket-Preis (abzgl. der 150 Euro) bis 15.09.2025
- Für alle optionalen Leistungen bei Check-Out mit Bar oder Karte

Welche Storno-Regeln gelten?

- 150 Euro zur Buchungsbestätigung sind nicht erstattungsfähig
- Restbetrag wird bei Stornierung bis 15.09.2025 vollumfänglich erstattet

Weitere Fragen?

- Schreib' einfach an retreat@yogaxlife.de



Wir freuen uns auf euch!
Mariekje & Nando