



Yoga-Retreat im arthotel bakker

Klein, fein und ganz persönlich: Mit maximal 10 Teilnehmern entsteht beim Yoga-Wochenende eine besondere Atmosphäre – exklusiv, familiär und nahbar. Jede Einheit wird von Bianka Nabrotzky, Inselbewohnerin und erfahrene Yogalehrerin, authentisch und individuell begleitet. Ob blutiger Anfänger oder schon faltenfrei durchgedehnt – das Programm passt für jedes Level und (fast 😊) jedes Lebensalter.

Freitag, 30. Januar 2026

- bis 16:00 Uhr Individuelle Anreise
- 16:30 bis 18:00 Uhr Yoga zum Ankommen – den Alltag loslassen
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen zum Kennenlernen (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 31. Januar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga am Morgen
- nachmittags InselErlebnis-Tour mit Steffen
- 18:30 Uhr TafelFreuden in der Bakkerie (bis zu 3 Tapas p.P. im Preis inbegriffen)

Sonntag, 01. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga für einen guten Start in den Tag
- 16:30 bis 18:00 Uhr Yin Yoga Praxis zum Abend

Montag, 02. Februar 2026

- 07:30 bis 09:00 Uhr Yoga Praxis für die innere Kraft
- anschließend gemeinsames Frühstück in der Bakkerie und individuelle Abreise

