

YogaAuszeit

Klarheit tanken mit Weitblick.

Sieben Tage. Zwei Yogalehrerinnen. Null Leistungsdruck.

Yoga, Nordseeluft und Erholung bestimmen
den Rhythmus:

Bianka und Verena begleiten dich mit täglicher Praxis,
Meditationsläufen und achtsamen Momenten.

Ob blutiger Anfänger oder schon faltenfrei durch-
gedehnt – hier geht es nicht ums Können, sondern
um Regeneration, neue Energie und das, was
im Alltag oft zu kurz kommt: du selbst.



Verena

Yoga
Mantrasingen
Achtsamkeit

Bianka

Yoga / Yin Yoga
Hormonyoga
Meditationslauf

Sonntag,
14. Februar 2027

*Ankommen &
Kennenlernen*

Individuelle Anreise & Zeit zum Ankommen

Gemeinsames Abendessen
Nicht im Preis inbegriffen

Montag,
15. Februar 2027

*Eintauchen &
Loslassen*

Yoga am Morgen
Sanft dehnen & in die Yogawoche finden

Frühstück in der Bakkerie

Yin Yoga & Abendmeditation
Zur Ruhe kommen & loslassen

Dienstag,
16. Februar 2027

*Bewegen &
Entdecken*

Yoga am Morgen

Frühstück in der Bakkerie

InselErlebnis-Tour mit Steffen
Borkum und seine Natur entdecken

>>>





Mittwoch,
17. Februar 2027

*Spüren &
Ausgleichen*

Yoga am Morgen

Frühstück in der Bakkerie

Hormonyoga

Für Frauen und Männer geeignet

Donnerstag,
18. Februar 2027

*Wahrnehmen &
Durchatmen*

Yoga am Morgen

Frühstück in der Bakkerie

Meditationslauf am Strand

Zeit für dich & Borkum

Freitag,
19. Februar 2027

*Auftanken &
Verbinden*

Yoga am Morgen

Gemeinsames Frühstück

Gemeinsames Abendessen

Nicht im Preis inbegriffen

*abends
optional:
Mantrasingen
& Klangreise*

Samstag,
20. Februar 2027

*Mitnehmen &
Weiterziehen*

Frühstück in der Bakkerie

Individuelle Abreise

...oder einfach verlängern



INSELLUST
RESORT | BORKUM

Hier mehr entdecken
& Auszeit buchen

