**Informatie en aanmelding**

**Yoga retraite Winterberg 18 - 21 juni 2026**

**Locatie**

De yoga retraite is in het gezondheidscentrum Savita in Winterberg-Niedersfelt Duitsland. Ongeveer 250 km hier vandaan en ongeveer 3 uur rijden. Het is een wat gedateerd gezondheidscentrum en wordt gerund door Nederlandse vrijwilligers. In totaal zijn er 69 kamers en meerdere groepsruimtes. We zijn er dus mogelijk niet alleen.

Het centrum ligt prachtig in de natuur. Ik vind het een prettige plek voor een retraite waar tijd en aandacht voor jezelf voorop staat en het biedt mij de mogelijkheid om een betaalbare retraite aan te kunnen bieden. Je kunt de site bezoeken [www.savita.nl](http://www.savita.nl/) voor meer info. Het adres is: In der Burbecke 15, 59955 Winterberg, Duitsland

Er zijn 1-persoonskamers met eigen douche en toilet en balkon. Verder is er een bibliotheek en een theekamer waar je kunt zitten. Er is wifi in enkele algemene ruimtes. Alle maaltijden (vegetarisch) worden voor ons bereid. Wel wordt er verwacht dat je af en toe helpt met de afwas. Je kunt je voor de corveedienst aanmelden via een rooster in het restaurant. Op het eind moet je ook je kamer achterlaten zoals jij het zou aan willen treffen.

**Globaal programma (kan ter plekke nog iets wijzigen)**

**Donderdag 18 juni:**

15.00 – 17.00 Aankomst en installeren in je kamer, vrije tijd

17.30 Korte kennismaking in de theekamer en rondleiding pand

18.00 Avondeten: soep, salade, brood, toetje

Avond Vrije tijd

**Vrijdag 19 juni:**

8.00 – 8.45 Ontbijt (binnen deze tijd)

9.00 – 9.15 Meditatie van het huis (facultatief)

11.00 Koffie van het huis (facultatief)

13.00 Warme maaltijd

Tot 15.00 Vrije tijd

15.00 Yogaspullen naar de groepsruimte brengen

15.30 – 17.00 Yoga

18:00 Avondeten

20.00 – 21.00 Mindful Yoga

**Zaterdag 20 juni:**

8.00 – 8.45 Ontbijt (binnen deze tijd)

9.00 – 9.15 Meditatie van het huis (facultatief)

10.30 – 12.00 Mindful yoga wandeling vertrek vanuit het huis

13.00 Warme maaltijd

15.30 – 17.00 Yoga

18:00 Avondeten

20.00 – 21.00 Yoga Nidra

**Zondag 21 juni:**

8.00 – 8.45 Ontbijt (binnen deze tijd) + maken lunchpakket

9.00 – 9.15 Meditatie van het huis (facultatief)

9.15 – 10.15 Afrekenen van drankjes, schoonmaken, spullen pakken

10.30 – 12.00 Yoga en aansluitend vertrek naar park

±12.15/30 Samen lunchen in park

±13.00 Vertrek naar huis

Er zijn enkele momenten om een sessie Access Bars van 45 minuten te boeken (€40,- contante betaling).

**Reizen**

Het is fijn als mensen zoveel mogelijk samen kunnen reizen vanuit Nederland. Je kunt in het aanmeldformulier aangeven wat voor jou wenselijk is.

**Kosten**

€380,-

Bestaande uit:

€150,- cursuskosten: 6 verschillende yogalessen

€230,- verblijfskosten: 3 overnachtingen in een 1-persoonskamer met eigen badkamer en balkon (stelletjes kunnen in een 2-persoonkamer), alle maaltijden en thee/koffie, zaalhuur en toeristenbelasting.

**Opgave**

Je kunt je opgeven via inge@yogatuinrheden.nl of [www.yogatuinrheden.nl/contact](http://www.yogatuinrheden.nl/contact)

Benodigde gegevens:

Naam:

Adres:

Emailadres:

Telefoonnummer:

Reizen: alleen, meerijden, zelf een auto en andere kunnen meerijden, flixbus (info zie www.savita.nl).

Na aanmelding ontvang je van mij een factuur.

**Annulering**

Gratis annuleren kan alleen via je eigen annuleringsverzekering. Mocht de retraite door mij gecanceld worden dan ontvang je het volledige bedrag terug.