

Ayurveda Retreat



Winterkraft

Mit Ayurveda durch die kalte
Jahreszeit

19.-22. November 2026

Landhaus Voshövel Schermbeck



@ayurvedapassionista

Ayurveda Retreat

Winterkraft - mit Ayurveda durch die kalte Jahreszeit

19.-22. November 2026

Landhotel Voshövel | Am Voshövel 1 | 46514 Schermbeck

Max. 10 Teilnehmerinnen

Bei diesem Retreat heißen wir den Winter nach ayurvedischen Regeln herzlich willkommen.

Der Übergang von Sommer zu Winter ist nach Ayurveda eine besondere Zeit: Hier findet ein Energieshift in der Natur statt vom sommerlichen Pitta zum Vata im Winter.

Dieser Energieumschwung beeinflusst auch unseren Körper. Da im Winter im Aussen die luftige kühle Vata - Energie zunimmt, darf unser Körper das bereits im Herbst aufgebaute Vata reduzieren, um immunologisch und energetisch der dunklen kalten Jahreszeit gewappnet zu sein. Bei diesem Prozess können und sollten wir ihn unterstützen. Wir spüren die Arbeit unseres Körpers anhand verschiedener typischer **Winter-Symptome**: bei Dunkelheit am Morgen fällt es schwerer aufzustehen, wir fühlen uns **schwer und träge**, wir frösteln, Hände und Füße sind kalt und wir sind **anfälliger für Infekte**. Auch der **Appetit nimmt zu**. Umso wichtiger ist es, den Körper in dieser Zeit mit den passenden Lebensmitteln zu nähren. Um dem Körper durch diese Zeit zu helfen, empfiehlt der Ayurveda verschiedene Selfcare Hacks, die darauf abzielen, **wach, erkältungsfrei** und mit einem **Gefühl von Regeneration und Kraft** durch den Winter zu kommen.

Neben kleinen Theorieeinheiten zum Ayurveda und Winter geht es also direkt ins Tun: in interaktiven Selfcare Sessions lernst du mit Bewegung, Atemübungen und ayurvedischen Ritualen deine individuelle Tagesroutine für Zuhause anzupassen, um genährt und kraftvoll durch den Winter zu kommen.

Was erwartet dich:

- ✿ **Ayurveda-Basic-Wissen** zum Jahreszeitenwechsel
- ✿ Interaktive **Selfcare-Sessions** für deine Winter-Routine daheim
- ✿ **Yoga und Bewegung** passend zur dunklen Jahreszeit
- ✿ **Meditation** und **Sound Bath**
- ✿ Ganz viel Auszeit für **Me - Time**



Ablaufplan*

Anreisetag Donnerstag 19. November 2026

15:00 – 16:30 Uhr Individuelle Anreise und *Check-In*

16:30 – 18:00 Uhr *Opening Session*

18:30 – 20:00 Uhr *Gemeinsames Abendessen*

20:15 – 20:45 Uhr *Gute Nacht Session*

Tagesablauf Freitag 20. + Samstag 21. November 2026

07:30 – 09:00 Uhr *Guten Morgen Session*

(Kapha/Vata reduzierend=wärmend, erdend: Meditation, Atmung, Bewegung)

09:00 – 10:00 Uhr *Frühstück*

10:00 – 11:00 Uhr *Theorieteil*

11:00 – 16:30 Uhr *Freizeit + individuelles Mittagessen*

16:30 – 18:00 Uhr *Abend-Session*

(Vata/Pitta reduzierend = entspannend: Meditation, Atmung, Bewegung)

18:30 – 20:00 Uhr *Abendessen*

20:15 – 21:15 Uhr *Gute Nacht Session*

Abreisetag Sonntag 22. November 2026

08:00 – 9:30 Uhr *Guten Morgen Session*

(Kapha/Vata reduzierend=energetisierend, erdend: Meditation, Atmung, Bewegung)

09:30 – 11:00 Uhr *Frühstück*

11:00 Uhr *Zimmerabgabe und Check-Out*

*kleine Änderungen in Abhängigkeit des Terminplans des Hotels möglich

FAQ

1) Brauche ich Ayurveda oder Yoga Vorkenntnisse?

Nein, wir fangen im Theorieteil ganz vorn an. Der Yogateil enthält sanfte Bewegungselemente, für die keinerlei Vorkenntnisse nötig sind. Gibt es körperliche Einschränkungen, sind diese bitte vorab an die Lehrende mitzuteilen.

2) Was ist ein Ayurveda Retreat?

Es handelt sich hierbei **nicht** um ein Yoga Retreat. Der Fokus liegt auf der Lehre des Ayurveda und der praktischen Anleitung verschiedener Rituale für zuhause. Abgerundet wird das Programm durch z.B. sanfte Yogasequenzen sowie Bewegung oder Klangmeditation.

3) Gibt es ayurvedische Kost?

Das Retreat ist kein Detox-Retreat und enthält keinerlei entgiftenden Maßnahmen oder Diätkost. Es gibt die hotelübliche Küche inkludiert, nicht explizit ayurvedisch zubereitet. Im Rahmen des Theorieteils wird erläutert, was ayurvedisch Essen bedeutet und wie dies im Rahmen des Retreats funktionieren kann, sofern es gewollt ist. Die Devise ist aber: iss und trink was und so viel du möchtest.

Goodies Inklusive

Make yourself at home

Übernachtung

Spa-Nutzung

Sportprogramm des Hotels

Ayurveda-Vorträge und Selfcare-Sessions

Überraschungen, die hier noch nicht verraten werden :)

Starter Kit für Zuhause

Liebevoll zusammengestelltes Winterkit für angehende Ayurveda Passionistas

Rundum-Sorglos-Paket

Frühstück

Mittagsbuffet

Abendmenü

Kaffee/Tee/Wasser + Snack im Spa-Bereich während der Öffnungszeiten des Spas

Kosten

Einzelzimmer + Verpflegung (Voshövel) = 1.164,5€

Doppelzimmer + Verpflegung (Voshövel) = 684,25€

Ayurveda Sessions + Materialien (Bettina Horn) = 550€

.....
Gesamt Einzelzimmer = **1.714,50€**

Gesamt Doppelzimmer mit 2 Personen (werde gematcht) = **1.234,25€ / Person**

Gesamt Doppelzimmer mit 2 Personen (bring a friend) = **1.184,00€ / Person**

Buchungsabwicklung

Retreat-Buchung:

Direkt über mich. Mail an Bettina Horn per DM Instagram oder an

hello@ayurvedapassionista.de

Betreff: Ayurveda Retreat November

Zimmerbuchung:

Direkt über das Hotel. Mail an Frau Malkus **event@landhotel.de**

Betreff: Ayurveda Retreat November

Ich freue mich auf dich!

Bettina

@ayurvedapassionista