

bevandert & Soul Oase
& BERGHOTEL HOHER KNOCHEN



yoga + wander RETREAT

im Sauerland

23.-25. Januar 2026

www.berghotel-hoher-knochen.de

yoga + wander retreat

Das erwartet dich im Berghotel Hoher Knochen:

- 4 Yogaeinheiten
- 3 geführte Wanderungen
- 2 Übernachtungen mit Halbpension
(Frühstück, 3-Gang-Dinner-Menü)
- 2 Pre-Yoga-Smoothie & 1 Outdoorlunch
- Tafelwasser zu allen Mahlzeiten inklusive
- Nutzung des Wellnessbereichs



Preise inklusive aller aufgeführten Leistungen:

- Doppelzimmer: 630.- Euro
- Einzelzimmer: 640,- Euro

Hier geht's zur Buchung

klick auf die Website & schreib eine Mail oder ruf kurz an

wohl fühlen im Berghotel Hoher Knoch

- Genussvolle Küche mit regionalen und frischen Zutaten
- Stilvolle, komfortable Zimmer zum Ankommen und Abschalten
- Wellnessbereich, der zum Entspannen einlädt
- Eine Umgebung, die Raum für Erholung, Inspiration und echte Auszeit schenkt



 noch mehr Infos

wandern

mit liz & mari

- Geführte Wanderungen auf ausgewählten Wegen im Hochsauerland und Umgebung
- Weite Ausblicke, stille Lieblingsplätze und erholsame Pausen in der Natur
- Bewusste Bewegung statt Leistungsdruck
- Naturverbundenes Wandern für jedes Level
- Raum zum Durchatmen und Finden des eigenen Rhythmus

@bevandert



“Egal ob du ganz neu im Wandern bist oder schon viele Kilometer gesammelt hast, wir zeigen dir Strecken, die Spaß machen und Ausblicke bereithalten.”

yoga mit lisanne



- Sanfte & dynamische Yogaeinheiten für Anfänger*innen und Erfahrene
- Wohltuende Meditationen und Klangreisen
- Achtsame, einfühlsame Praxis für Leichtigkeit, Kraft und innere Klarheit
- Live-Musik als besonderes Highlight: Gesang und Mantras begleiten die Yogastunde & schaffen eine schöne Atmosphäre

@lisannegnacke



"Yoga ist die Basis meiner Arbeit - nicht nur als Praxis, sondern als Haltung zum Leben. Als Rückverbindung. Als Erinnern.

Ich halte sichere Räume, in denen du dich zeigen darfst, wie du bist. In denen Spiritualität nicht abgehoben, sondern verkörpert ist. Und in denen wir nicht funktionieren müssen - sondern fühlen, fließen und atmen dürfen."



retreat programm

F R E I T A G

Ankommen & Einstimmen

- Anreise ab 10.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs möglich
- Ab 15.00 Uhr garantierter Zimmerbezug
- 15.30 Uhr: Begrüßung und Get-together
- 16.00 Uhr: Kleine Warm-up-Wanderung
- Ca. 18.00 Uhr: Gemeinsames 3-Gang-Dinner
- 20.00 Uhr: Entspannte Yoga-Session



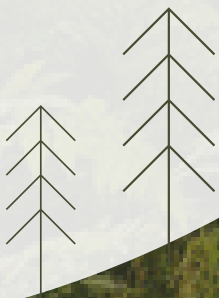
Wir haben eine vegetarische Ernährung für uns alle vorgesehen.
Solltest du dich anders ernähren oder/und Allergien/
Unverträglichkeiten haben, bitte gerne bei Buchung angeben.
Dann kann sich das Hotel bestens darauf vorbereiten.

retreat programm

S A M S T A G

Bewegung, Natur & Entspannung

- 7.00 Uhr: Wake-Up Yoga mit Smoothie oder Tee
- Ab 8.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
- 11.00 Uhr: Längere Wanderung inkl. Outdoor-Lunch
- Ca. 16.00 Uhr: Rückkehr zum Hotel, Freizeit & Spa
- 18.00 Uhr: Abendliche Yoga-Einheit
- 19.30 Uhr: Gemeinsames 3-Gang-Dinner
- 21.00 Uhr: Get-together am Lagerfeuer



Falls das Wetter es verlangt, passen wir das Programm an.
Aber eins gilt immer: unbedingt warme Sachen einpacken,
besonders für unser Lagerfeuer!

retreat programm

S O N N T A G

Ausklang & Reflektieren

- 7.00 Uhr: Wake-Up Yoga mit Smoothie oder Tee
- Ab 8.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück
- 11.00 Uhr: Check-out und gemeinsame Abschlusswanderung
- Ca. 15.30 Uhr: Rückkehr zum Hotel und offizielles Ende
- Nutzung des Spa-Bereichs bis zum Tagesende weiterhin möglich



Alle Programmpunkte sind optional und nicht verpflichtend.
Du entscheidest selbst, woran Du teilnehmen möchtest.
Schließlich sollst du nicht in Freizeitstress geraten ;)

book your spot



Wir freuen uns über deine Anmeldung
per Telefon: +49 (0) 2975 850 oder
per E-Mail: info@hoher-knochen.de

Hier kannst du buchen

Falls du Fragen hast, kannst du uns auch jederzeit schreiben.
Gerne über unsere Website oder über Instagram.

liz & mari

bevandert.com

[@bevandert](https://www.instagram.com/bevandert)

lisanne

soul-oase.de

[@lisannegnacke](https://www.instagram.com/lisannegnacke)

