

Unser „Flow & Reset“ Retreat mit Nicola

Ein besonderes Yoga – und #metime Wochenende im Land der offenen Fernen
Neu : Extra Auszeit von Donnerstag bis Sonntag

Ab sofort buchbar

22.-25.Oktober 2026 (Donnerstag bis Sonntag)

23.-25.Oktober 2026 (Freitag bis Sonntag)

Wir freuen uns auf Dich.

Weite deinen Horizont, beruhige deinen Geist und kräftige Deinen Körper für mehr Flexibilität, Kraft, Energie und Entspannung.

Sanft, agil, fließend, kraftvoll, ruhig, intensiv, funktionell, belebend, stabilisierend, energiebringend, sensibel, heilsam, entspannend.

Wir werden hier im Naturparadies Rhön in einer kleinen feinen Gruppe (max. 16 Teilnehmer) gemeinsam das Wochenende verbringen, die unterschiedlichen Facetten des Vinyasa Yoga praktizieren, Pranayama üben, Meditation zulassen, in einem besonderen Insideflow Workshop fließende Yoga Sequenzen mit Musikerlebnis vereinen, richtig gut essen und viel Spass haben.

Darüber hinaus bekommst Du einen Einblick in die Welt des Aroma Yoga; wir verbinden unsere Yogapraxis mit den dazu passenden Düften (hochwertige ätherische Öle), dass ein tieferes Erleben entsteht.

Lass den Alltag zu Hause und bring Dich mit Yoga in einen Zustand der inneren und physischen Leichtigkeit.

Dieses Yoga Wochenende ist für alle Yoga Level; es bietet Yogaerfahrenen eine Vertiefung ihrer Yogapraxis und den noch nicht so Geübten und Yogaeinsteigern einen aktiven und flowigen Einführungskurs mit ein paar Herausforderungen ☺

Vinyasa Yoga ist eine Form des Hatha Yoga, in der die Asanas (Körperhaltungen) nicht allein statisch ausgeführt, sondern fließend miteinander verbunden werden. Die verbindende Kraft ist der Atem, der die Bewegungen trägt, führt und begleitet. Vinyasa Yoga ist kraftvoll, dynamisch, aber auch sanft und meditativ.

In 2026 gehen wir in die Verlängerung im doppelten Sinne.

Nicola besucht uns wieder, diesmal aus ihrer neuen österreichischen Heimat und hat noch mehr Yogaklassen im Gepäck.

♥ In 2026 hast Du die Wahl zwischen einem XL-Retreat von Donnerstag bis Sonntag.

Noch mehr Kraft, Fokus und Erholung in einer 3,5 tägigen dynamisch-kraftvollen und zugleich entschleunigenden Auszeit.

♥ Oder Du reist zu deinem Yoga Wochenende wie gewohnt am Freitag Nachmittag an

Was Dich erwartet

♥ Dynamische Yoga-Sequenzen mit etwas Kraftaufbau, Beweglichkeit und Core-Stabilität

♥ Tiefgehende Atemübungen und meditative Momente zur Entspannung

♥ Wechselnde Schwerpunkte: fließende Bewegungen, Haltungskontrolle, Balance

♥ Ruhephasen, die Dir Regeneration ermöglichen und neue Klarheit schaffen

♥ eine naturnahe Umgebung der hessischen/bayrischen Rhön, stille Landschaften und jede Menge frische Landluft

Warum Du dabei bist

♥ Du vertiefst deine Yoga-Praxis: Kraft trifft Leichtigkeit

♥ Du nimmst neue Impulse mit, die deinen Alltag stärken

♥ Du gönnst dir eine klare Auszeit zum Auftanken

Yoga-Programm / Ablauf (Änderungen vorbehalten)

Do individuelle Anreise
 Einstimmung & erste dynamische Yogapraxis (90min) ca. 17 Uhr
 gemeinsames Abendessen

Fr Start in den Morgen mit Pranayama & Yoga (90min) 7.30 Uhr
 gemeinsames Frühstück
 optional: gemeinsame Wanderung „Rund um den Taufstein“
 Zeit für #metime-Wellness
 Abend-Yogastunde mit Begrüßung der neuen Teilnehmer (90min) ca. 17 Uhr
 gemeinsames Abendessen

Sa Start in den Morgen mit Pranayama & Yoga (90min) 7.30 Uhr
 gemeinsames Frühstück
 vormittags Insideflow Workshop (75min) 11.30 Uhr
 Zeit für #metime-Wellness
 Abend-Yogastunde mit Moonlight Yoga & Meditation (90min) ca. 17 Uhr
 gemeinsames Abendessen

So Start in den Morgen mit Pranayama & Yoga (90min) 7.30 Uhr
Feedback, Abschluss, gemeinsames Frühstück, Abreise

Was du mitbringst

Bequeme Yogakleidung, Yogamatte, ggf Wanderklamotten inkl Wanderschuhe
Neugier, Offenheit und Bereitschaft zur Bewegung - auch außerhalb der Komfortzone 😊

Ort

Kalbach-Sparhof, mitten in der Rhön – naturverbundene Atmosphäre, klarer Himmel, sanfte Hügellandschaft

Leistungen

- ♥ Teilnahme am Flow & Reset Yoga Wochenende inkl. Wasser und Tee
 - > Do-So beinhaltet 6 Yogaklassen á 90 min plus Insideflow Workshop am Samstag
 - > Fr-So beinhaltet 4 Yogaklassen á 90 min plus Insideflow Workshop am Samstag
- ♥ 2 bzw 3 Übernachtungen mit HP
- ♥ Benutzung SPA
- ♥ kostenfreies WLAN
-USW.



Nicola Wittich

„Bewegung kennt keine Alternative“

„Yoga ist Medizin, verkleidet als Bewegung“

Nicola ist freiberuflich selbständige Yogalehrerin und Lauftrainerin.

Sie lebt und wirkt mittlerweile in Pörschach am Wörthersee / Österreich.

Ihr Yogaweg begann 2013 als sie während der Marathonvorbereitung Probleme mit Knie und Hüfte bekam.

Laufen UND Yoga war seither ihr Leben. 2016 absolvierte sie ihre erste Yogalehrerausbildung in Indien. Es folgten weitere internationale Ausbildungen verschiedenster Yogastile und Yogalehrer, die ihre kreativen Yogaklassen sehr geprägt haben.

Seit 2016 ist sie zusätzlich Lauftrainerin. Sie unterstützt ihre Kunden während des Trainings, schreibt Trainingspläne und verfolgt mit ihnen gemeinsam ihre Laufziele.

Ihr Anspruch ist es, Körper und Geist aktiv in Bewegung zu bringen.

Sie teilt ihre Praxis und ihr Wissen über Laufen, Yoga, Handstand, athletische Atemarbeit und Achtsamkeit meist im Privatunterricht (1:1), bei Workshops, Retreats und Event-Wochen. Ihr Fokus liegt dabei auf einem bewussten und gesunden Laufstil und einer individuell körpergerechten Ausrichtung im Yoga.

In ihrem Unterricht ist sie komplett in ihrem Element: motivierend, positiv und gut gelaunt.

Ihr Yoga ist fließend und dynamisch, sie möchte jedem ihrer Schüler den Zugang zu mehr Stabilität und Beweglichkeit zeigen und mit dieser kraftvollen Verbindung den Körper neu energetisieren und den Geist zur Ruhe bringen. Dies gilt für Yogis und Läufer gleichermaßen. Nicola folgt ihrer Passion, auch andere Menschen mit dem „Virus“ aus Laufen und Yoga zu infizieren.

www.nicolawittich.de

 [nicolawittich.LYL](https://www.facebook.com/nicolawittich.LYL)  [/laufen.yoga.leben](https://www.instagram.com/laufen.yoga.leben)