



*Yoga & Longevity Retreat*

# Schweden

*in Kooperation mit Lindeborgs Eco Retreat*

13. bis 17. August 2025

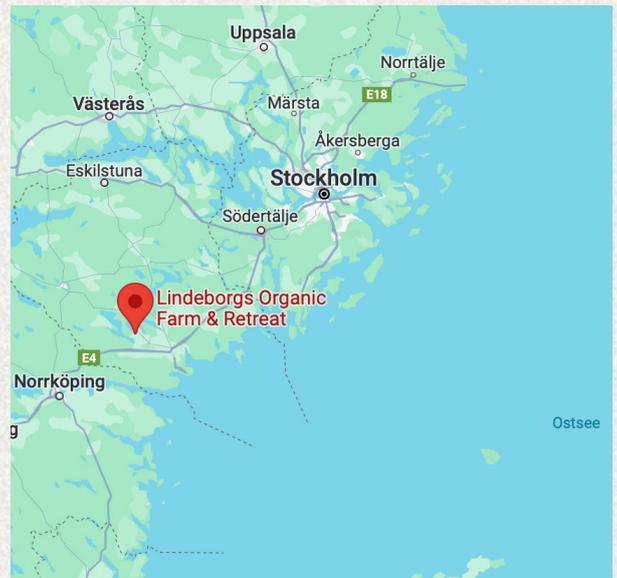
my home retreat

## Der Ort des Retreats

Lindeborgs Eco Retreat ist 120km von Stockholm (ca. 160km vom Flughafen Stockholm Arlanda) entfernt und wunderschön inmitten der schwedischen Natur zwischen Seen und Wäldern bei Nyköping gelegen.

Mit innovativer Landwirtschaft und Gemüsegärten, Imkerei, Blumenwiesen, Pflanzenkohleproduktion und einer biologischen Wasseraufbereitungsanlage möchten die schwedischen Besitzer des Lindeborg Eco Retreats, Julia & Carl Lindeborg, ein lebendiges und gesundes System für das Leben in all seinen Formen schaffen.

Im Zentrum der Farm steht die Eco Barn, eine hundert Jahre alte Scheune, die mit nachhaltigen und natürlichen Materialien und einer bewussten Designidee renoviert wurde. Hier gibt es nicht nur einen Yogaraum, sondern auch eine Sauna mit herrlichem Blick auf den Hallbosjön-See. Darüber hinaus gibt es einen Naturbadeteich direkt vor der Haustür.



## Die Unterkunft



## Die Unterkunft und Zimmer



Im Lindeborgs Eco Retreat stehen dir verschiedene Zimmertypen zur Verfügung. Es gibt:

**4er Zimmer**

**3er Zimmer**

**2er Zimmer**

**Einzelzimmer** (hier gibt es die Option für ein Einzelzimmer im Haupthaus oder, wer gerne noch etwas mehr in die Natur eintauchen möchte, kann in einem der beiden „nature huts“ nächtigen mit Biotoilette und Zugang zum Badezimmer im Haupthaus).

Jeder Raum hat ein eigenes oder mit einem anderen Zimmer geteiltes Badezimmer. Bitte gib gerne bei deiner Buchung mit an, ob du dir mit einer anderen angemeldeten Person das Zimmer teilen möchtest. Falls du alleine reist, können wir dir das Teilen eines Zimmers anbieten und versuchen nach Verfügbarkeit deine Wünsche zu berücksichtigen.

Alle Zimmer sind gleich bepreist. Es gibt „first come, first serve“ bzgl. der Zimmerverfügbarkeiten. Wir haben die Teilnehmerzahl auf 10 Personen beschränkt, um uns als 2 Yogalehrerinnen ganz auf euch konzentrieren zu können.



Unser Retreat Thema:

LONGEVITY

In Skandinavien leben laut Studien die glücklichsten und zufriedensten Menschen. Bei diesem Retreat möchten wir mit dir in Schweden in das Konzept der Longevity (Langlebigkeit) eintauchen.

**Wie kannst du dein Leben gesund und glücklich gestalten?**

**Was sind die Geheimnisse eines langen und zufriedenen Lebens?**

Yoga, Meditation, eine gesunde Ernährung, Zeit in der Natur, Gemeinschaft und dein Dharma/Ikigai (Lebensaufgabe/Lebenssinn) sind nur einige Elemente, die zur Longevity beitragen.

Erkunde mit uns, wie du richtig für deinen Körper und Geist sorgst und dir ein langes und zufriedenes Leben kreieren kannst.



## Die Verpflegung

Wir haben dieses Jahr in Schweden die wundervolle Tania Riscado mit dabei. Ann-Christin und Kira haben Tania in Montenegro kennengelernt, weil sie dort bei einem Retreat für sie gekocht hat. Es hat nicht nur auf menschlicher Ebene harmoniert. Tania hat die beiden mit ihren Kochkünsten so begeistert, dass sie direkt gemeinsame Pläne geschmiedet haben. Passend zum Longevity Thema wird Tania dich mit gesunden Köstlichkeiten verwöhnen und sich mit ganz viel Liebe um dein kulinarisches Wohlfühl sorgen.





## Im Yoga Angebot inklusive

- Tägliche Yogaeinheiten, angeleitete Meditationen, Pranayama, und Embodiment (geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene)
- Workshops rund um das Retreat Thema Longevity
- Mahlzeiten von unserer Köchin Tania: wohltuendes Frühstück, Snacks für zwischendurch und ein vielseitiges Abendessen – nachhaltig, gesund, saisonal und vegan
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)

## Optional über uns zubuchbar

- Pranassage mit Kira (Pranassage ist eine tiefenentspannende Praxis, die aus assistiertem Yoga & Massageelementen besteht)

## Im Lindeborgs Angebot inklusive

- Ein Schlafplatz in den großzügigen und liebevoll gestalteten Räumlichkeiten
- Wasser und Tee
- Saunabesuche
- Naturbadeteich
- Biobettwäsche als auch Handtücher werden dir zur Verfügung gestellt.

## Exklusive

- An- und Abreise sowie Transfer vom und zum Flughafen

## Preise

Preis für das Yoga Angebot (my home retreat)	726 € p.P.
Preis für das Lindeborgs Angebot	464 € p.P.
Summe	1190 € p.P.

### Hinweis:

Die „Köln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern kooperiert lediglich mit der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“. Daher gibt es das (my home retreat) Angebot (Yogaangebot) und das Angebot der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen vom jeweiligen Anbieter. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“ und der „Köln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich.

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich angefallene Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats entstanden sind.

### Stornierungsbedingungen:

Der Preis des Yogapakets ist nicht erstattungsfähig, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz. Private oder berufliche Notfälle, Flugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden.

In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittversicherung. **Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.**

## Deine An- und Abreise

### Anreise

am 13.08.2025 zwischen 13 und 17 Uhr.

### Abreise

Am 17.08.2025 wird die Abreise gegen 11 Uhr sein.

### Hinweis

Wir organisieren bei unseren Retreats vorab WhatsApp Gruppen für die Teilnehmer\*innen. Diese könnt ihr nutzen, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Bei Fragen zur An- und Abreise könnt ihr gerne auf uns zukommen.





### Anna

**Yoga ist für mich**

die Möglichkeit Körper und Geist wieder zu verbinden. Dazu schenkt uns der Yoga eine wundervolle Werkzeugkiste aus der wir uns bedienen können. Werkzeuge, um zu wachsen, zu entspannen, zu atmen, zu fühlen und zu hören, was gehört werden will.

**Mein Herz schlägt für**

die Mind-Body-Connection, körperorientierte Methoden, um immer wieder in die Balance zu finden, Yoga-Philosophie & Psychologie, kraftvolles Hatha und Vinyasa mit Fokus auf den Atem.

**In meiner Freizeit findet man mich**

in der Natur und in Bewegung. Am liebsten beim Surfen am Meer, Waldspaziergang, Wandern in den Bergen oder natürlich im Yoga-Shala – gerne auch rund um den Globus.



### Kira

**Yoga ist für mich**

der Weg um meinem Körper, Geist und meiner Seele Herausforderung, Wachstum und Entspannung zugleich zu schenken.

**Mein Herz schlägt für**

aktive Vinyasa Stunden und ruhige Restorative Yoga Einheiten. Ich liebe es, für Menschen einen Wohlfühlraum zu kreieren und verbringe selber sehr gerne Zeit am Meer, da es mich die Verbindung mit der Natur spüren lässt.

**In meiner Freizeit findet man mich**

entspannt oder aktiv am Meer oder bei einer kreativen Aktivität. Ich reise für mein Leben gerne, bin fasziniert von der Schönheit der Natur und liebe es Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an  
[team@myhomeretreat.de](mailto:team@myhomeretreat.de)

oder melde dich via Instagram bei uns.

Die Buchung läuft über das Kontaktformular auf  
unserer Website.

Wir freuen uns auf dich!

**my home retreat**

Bilder: Lindeborgs Eco Retreat, Luka Martin, Laura Penteker