

# YOGA RETREAT



  
**IN HER  
BLOOM**  
GODDESS RETREAT  
25.10.-01.11.2026  
ANDALUSIEN





# RECONNECT RELEASE | RISE

Es ist an der Zeit, dass du dir Zeit für dich und deine Weiblichkeit nimmst. Zeit für nur für DICH.

Du fühlst dich im Alltag häufig gehetzt? Musst viele Rollen auf einmal einnehmen und deine eigenen Bedürfnisse zurückstecken? Dein Terminkalender ist andauernd voll? Du brauchst einfach mal wieder Zeit zum Durchatmen? Zeit für dich, um und dich selbst zu spüren?

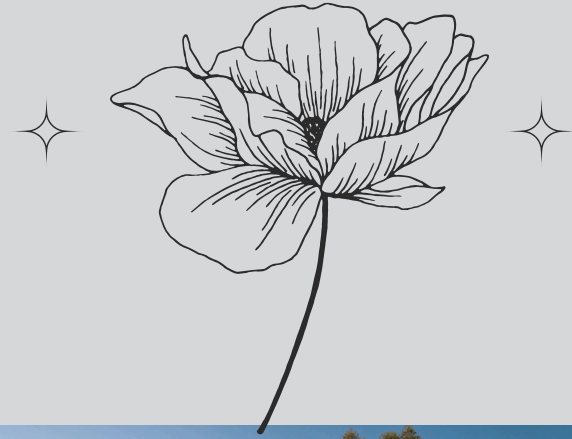
Wir sind der Überzeugung: in jeder Frau steckt eine Göttin. Dieses Retreat ist für alle Frauen gedacht, die ihre innere Mitte (wieder)finden und in ihre Kraft kommen wollen.

Wir bieten dir eine wohltuende Mischung aus entspanntem Yin Yoga, Meditation, somatischen Übungen, fließenden Yoga-Flows, Tanz, Kräftigung und Stärkung von Körper, Geist und Seele. Bei diesem Retreat sind Frauen jeglichen Alters willkommen, mit und ohne Yoga Erfahrung. Verbringe einen Urlaub mit uns und den wunderbaren Gastgeberinnen Barbara und Karl, an einem wirklich magischen Ort.

Wir freuen uns auf dich!  
Steffi und Sarah



# LOCATION



## HOLISTIC HOTEL RANCHO LOS LOBOS

Erlebe einen magischen Ort,  
inmitten des unberührten  
Naturpark Los Alcornocales  
mit alten Korkeichen und  
Flüssen.

Ganzheitlichkeit für  
körperliches, geistiges und  
seelisches Wohlbefinden auf  
der Rancho Los Lobos. Ein  
idealer Ort für Yoga,  
Workshops, Stille Meditation  
und ganz viel mehr!



## SLOW DOWN & RELAX

Spaziergänge im  
Naturschutzgebiet, vor der Türe  
und das schöne weiße Dorf Jimena  
de la Frontera unweit der  
Unterkunft. Es scheint, als vergehe  
hier die Zeit langsamer. Ein Ort,  
der sich wirklich magisch anfühlt  
und an dem du wirklich mal  
abschalten und deine Batterien  
aufladen kannst.



# PROGRAMM

## YOGA & FITNESS

Wir bieten dir jeden Tag zwei Yogaeinheiten von 60-90 Minuten. Diese sind für alle Level geeignet. Es werden unterschiedliche Stile unterrichtet: Vinyasa, Hatha, Yin und Übungen aus der Embodiment und Tantra Praxis. Auf Wunsch bieten wir auch zusätzlich Fittesseinheiten an.

## WORKSHOPS

Neben unseren Yogaeinheiten gibt es die Möglichkeit auch an unseren Workshops teilzunehmen. Themen sind unter anderem Selbstfürsorge, Journaling, Frausein, Zyklusyoga, Meditation, Pranayama und mehr. Wir werden zusammen tanzen, singen und lachen.

## INDIVIDUELLES PROGRAMM

Alle Yogaklassen, Fitnessangebote und Workshops sind freiwillig. Wenn du den Tag lieber für dich am Pool mit Lesen, beim wandern im Naturschutzgebiet oder in Stille verbringen möchtest, ist das vollkommen in Ordnung. Du entscheidest über deine Zeit. Optional kannst du Massagen buchen oder Ausflüge unternehmen. Wir empfehlen dir, einen Mietwagen zu buchen, damit bist du am flexibelsten. In 30 Minuten kannst du zum Meer fahren, in 60 Minuten erreichst du den schönen Fischerort Tarifa.



# DEIN RETREAT



## ABLAUF (Beispiel\*)

9:00-10:30 Uhr Yinyasa Flow  
10:30 Uhr Brunch  
11:00-13:00 Uhr Zeit für dich  
13:00 Uhr Gesichtsmassage  
Workshop "Face of a goddess"  
14:30 Uhr Zeit für dich  
17:00-18:30 Uhr Yin Yoga Praxis zum  
Thema "Aphrodite"  
18:00-19:00 Uhr Zeit für dich  
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen  
ca. 20:15 Woman Circle mit Ritual

*\*Änderungen dürfen sein.*

*Es besteht die Möglichkeit Ausflüge zu  
unternehmen. Einen Nachmittag in der  
Woche ist frei.*



## ZIMMER

Liebevoll eingerichteten Zimmer  
(Einzelzimmer, Doppel- und  
Dreibettzimmer) mit großen  
Betten und eigenem Bad. Täglich  
wird das Zimmer gereinigt, einmal  
während des Aufenthaltes die  
Handtücher gewechselt.  
Pooltücher und Pooltaschen sind  
inbegriffen.





# VERPFLÉGUNG

## SOUL FOOD AUS KARLS KÜCHE

Vegetarische oder wahlweise vegane Gerichte auf hohem Niveau. Der kreative Koch Karl verarbeitet Obst und Gemüse aus **eigenem Anbau** oder **vom Bio-Bauern aus der Region**. Gewürzmischungen werden selbst aus Kräutern vom eigenen Beet hergestellt, genau wie das frisch gebackenes Brot und selbstgemachte Nussmilch.







## DAS IST ENTHALTEN

Unterbringung im 4 Sterne  
Boutique-Hotel für 7 Nächte,  
Brunch und 3-Gang  
Abendmenü (Bio Qualität),  
Wasser und Tee unbegrenzt  
exklusive Gruppe von max. 14  
Teilnehmerinnen,  
Wohlfühlprogramm und  
Geschenk für dich

## PREISE

1555 EURO im  
Doppelzimmer oder  
Dreibettzimmer

1775 Euro im Einzelzimmer  
(*Es gibt nur zwei Einzelzimmer*)

Die Unterkunft ist exklusiv, nur  
für unsere Gruppe reserviert!

## DAS IST NICHT ENTHALTEN

Flug nach Malaga  
Flughafentransfer Hin- und Rückflug (kann mit Aufpreis von ca. 70  
Euro dazu gebucht werden)  
Reiserücktrittsversicherung  
Massageanwendungen  
besondere Getränke zum Abendessen

# DAS TEAM



## Stephanie Traub

### **Traube Nuss Yoga**

Yoga-Lehrerin (Mindful Flow, Hatha, Yin, Fusion Flow, Klang-Yoga), Neugierige, ewige Schülerin und auf der Suche nach Inspiration.



## Sarah Kraft

### **Souldancer Yoga**

Yoga-Lehrerin (Vinyasa, Hatha, Creative Flow) und Fitness Trainerin. Kreativ, positiv, immer mit einem Lächeln auf den Lippen, motivierend und wertschätzend.



## Barbara und Karl (plus Hunde, Katzen und Pferde)

### **Rancho los Lobos Gastgeber**

Karl, begnadeter kreativer Koch, mit viel Humor und Barbara, die sich mit Hingabe um die individuellen Bedürfnisse der Gäste kümmert.

DU MÖCHTEST DABEI SEIN? DANN MELDE DICH  
DIREKT ÜBER DIE HOMEPAGE AN!



RECONNECT | RELEASE | RISE

[www.rancholoslobos.com](http://www.rancholoslobos.com)

[www.souldancer-yoga.de](http://www.souldancer-yoga.de)

Follow us on Instagram

@traube\_nuss\_yoga

@souldancer\_yoga

@rancholoslobos

