

YOGA RETREAT



IN HER
BLOOM

GODDESS RETREAT

24.10.-31.10.2026

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 Gastgebern 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 Fitnesseinheiten 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.

VERPFLEGUNG

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!

A photograph of two women wearing sunglasses, smiling at the camera. They are outdoors, with a beach and ocean visible in the background under a cloudy sky.

RECONNECT \ RELEASE \ RISE

www.rancholoslobos.com

www.souldancer-yoga.de

Follow us on Instagram

@traube_nuss_yoga

@souldancer_yoga

@rancholoslobos



RISE
yoga