

Gönn dir eine  
entspannte Auszeit  
inmitten  
wunderschöner  
Natur!

# Yoga Retreat

im Südschwarzwald

09.-11.10.  
2026

Bezuschusst von  
deiner Krankenkasse!

**3 Tage/ 2 Nächte**

Hatha Yoga : Yin Yoga : Entspannung

Meditation : Naturzeit : Waldbaden

Atem : Klangreise : Cacaokreis

inkl. Übernachtung & Halbpension

  
*Laiyala*  
Nadine Kiefer

Yoga : Meditation : Cacao

[www.nadinekiefer.de](http://www.nadinekiefer.de)



# Yoga Retreat

Südschwarzwald



Raiyala

9.-11.10.2026

Einfach den Alltag hinter sich lassen, tief durchatmen, neue Kraft schöpfen mit Yoga & Achtsamkeit inmitten der wunderschönen Landschaft des Erholungsortes Gersbach im Südschwarzwald auf ca. 1000m ü.d.M.



Während dieses Wochenend-Retreats kannst du dir eine wohltuende Auszeit nehmen, tief eintauchen in deine Yogapraxis, die Natur genießen und wieder ganz neu in Verbindung mit dir selbst kommen.

Wir sind im schönen Naturfreundehaus "Zum Hörnle" in Schopfheim-Gersbach, umgeben von Ruhe & Natur, mit fantastischer Aussicht in die Ferne.

Mit Yoga, Meditation und Entspannungsübungen kannst du Körper & Geist etwas Gutes tun und auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt mit veganer Halbpension.

Dieses Retreat ist als Kompaktangebot von der ZPP zertifiziert und je nach Krankenkasse kannst du bis zu 200€ Zuschuss erhalten. Frage bei deiner Krankenkasse nach, um die Höhe des Zuschusses zu klären. Nach dem Retreat erhältst du eine Teilnahmebestätigung (bei mind. 80% Teilnahme), zum Einreichen (Kurs-ID: KU-ST-KN6NTH).



Namasté,  
ich bin Nadine von Raiyala Yoga und begleite dich auf diesem Retreat.  
Ich bin Yogalehrerin & Meditationskursleiterin (in Indien und Deutschland ausgebildet) und freue mich auf ein nährendes und erfüllendes Wochenende voller Entspannung, Achtsamkeit und Naturerlebnis.



Hatha Yoga : Yin Yoga : Tiefenentspannung  
Waldbaden : Meditation : Atemübungen  
Klangreise : Cacaokreis

# Yoga Retreat

Südschwarzwald



Raiyala

## 9.-11.10.26

Deine Auszeit für neue Kraft:  
3 Tage/2 Nächte inkl. Unterkunft + Halbpension  
Entspannungs- & Yogaprogramm



### Inklusive:

- 2 Übernachtungen im Zweibettzimmer im Naturfreundehaus "Zum Hörnle"  
Jedes Zimmer hat ein Waschbecken.  
WC & Dusche sind auf der Etage  
Einzelzimmer gegen Aufpreis!
- Vegane Halbpension mit Frühstücksbuffet und Abendessen (+Salatbuffet)
- Wasser, Tee/ Kaffee
- Retreatprogramm mit allen Yoga-stunden, Klangreise und Cacaokreis



### Exklusive:

- eigene An- und Abreise
- Getränke
- Mittagessen

### Invest für deine Auszeit\*:

Pro Person im Zweibettzimmer: 390€

\*einen Teil der Kosten kannst du dir von deiner Krankenkasse zurückerstatten lassen!

Reserviere jetzt  
deinen Platz & Zeit für dich!

### Programm:

(kleine Änderungen vorbehalten)

Freitag, 09.10.

- ab 15Uhr Anreise u. Beziehen der Zimmer
- 16Uhr Willkommensrunde
- 16.30Uhr Yogastunde zum Ankommen
- 18Uhr Abendessen
- 19.45Uhr Yin Yoga am Abend
- 21Uhr Meditation für guten Schlaf

Samstag, 10.10.

- 8Uhr Morgendliche Yogastunde
- 9Uhr Frühstück
- 10.30Uhr Pranayama Atemübungen
- 12-15Uhr Freie Zeit (Spaziergänge/ Wanderung oder Besuch des Ortes)
- 15Uhr Cacaokreis
- 18Uhr Abendessen
- 19.45Uhr Yin Yoga am Abend mit Klangreise
- 21Uhr Abendmeditation

Sonntag, 11.10.

- 8Uhr Morgendliche Yogastunde
- 9Uhr Frühstück
- 10Uhr Check-Out
- 10.30Uhr Achtsamkeit für den Alltag & Journaling
- 12Uhr Abschlussrunde
- 13/14Uhr Abreise



Für weitere Informationen & um zu buchen:

Raiyala Yoga : Nadine Kiefer

+49(0)1520 4078866 : [info@nadinekiefer.de](mailto:info@nadinekiefer.de)