

---

# HERZLICH WILLKOMMEN

Ich freue mich über Deine Entscheidung  
am Yoga- und Meditationsretreat  
teilzunehmen und diese Zeit wirklich zu  
DEINER Zeit zu machen Mit allem was für  
Dich ansteht und was Du loslassen kannst.

Ich freue mich sehr darauf Dich zu  
begleiten und damit Teil Deiner Reise zu  
sein.

---

Namasté

*Olaf Jette*

---

---

## Fragen zur Vorbereitung (1)

---

Teile mir eventuelle **Lebensmittelunverträglichkeiten** (Intoleranzen: Laktose, Gluten, Fruktose, etc.) oder Wünsche (vegane Ernährung, etc.) mit. Solltest Du Lieblings-Snacks haben für Zwischendurch, kannst Du diese gerne mitbringen. Alle drei Mahlzeiten am Tag sind zum Teil oder komplett warm, sodass Du Dich insbesondere in der kalten Jahreszeit den ganzen Tag schonend auf Körpertemperatur "nähren" kannst. Morgens und am Nachmittag gibt es zusätzlich Nüsse und Obst. Falls Du noch etwas brauchst, gibt es einen kleinen Bio Laden im Ort. Kaffee (Siebträgermaschine, juhu), Tee, verschiedene Milchsorten, Wasser sind inklusive. Alkoholische Getränke (Ja, Du darfst) und Schokolade (auch das!) werden gesondert abgerechnet.

Teile mir eventuelle körperliche **Einschränkungen** (OPs, Verletzungen, Unfälle, chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Osteoporose, Migräne, etc.) mit. Schwangere dürfen leider nicht teilnehmen, da je nach Trimester ganz unterschiedliche Ansprüche an die Praxis erfüllt werden sollten, die nicht den geplanten Yogaklassen entsprechen. Danke für Dein Verständnis. Wenn Du magst, teile mir gerne mit, wie lange und welches Yoga Du übst (Ashtanga, Yin, Vinyasa, Hatha, Restorative, Sivananda, Iyengar, etc.) und ob Du Meditationserfahrung hast.

NUR wenn Du möchtest, teile gerne aktuelle oder andauernde **Herausforderungen oder Motivationen** für das Retreat als Schlagworte, damit ich dies in die Meditationen einbinden kann (z.B. innere Unruhe, Gedanken-karussell überwinden, Resilienz ggü. beruflichem Stress, wiederkehrende unangenehme Körperempfindungen, Stimmungen oder familiäre Belastung durch Tod oder Pflege von Familienmitgliedern, Balance Kinder und berufliche Einbindung, Halten der bestehenden, stabilen Basis, etc.)

---

---

## Fragen zur Vorbereitung (2)

---

Bitte bring Dir **wetterfeste Kleidung/ Schuhe** für die Spaziergänge mit. Hausschuhe sind auch sinnvoll. Außerdem sehr gerne warme Socken und eine Strickjacke für die Endentspannungen. Decken sind zwar ausreichend vor Ort, aber es ist einfach gemütlicher, wenn Du zusätzlich noch etwas Persönliches dabei hast. Eine Trinkflasche für die Zeiten zwischen Yoga und Meditation. Eine kleine Tasche/ Beutel für die Spaziergänge oder für alles was Du im Yogaraum brauchst, macht ebenfalls Sinn.

**Aus gegebenen Anlass**, empfiehlt das Seminarhaus Deine eigenen Yoga-Utensilien (Matte, Blöcke, Sitzkissen, Bolster, Decken, Gurt, etc.) mitzubringen. Im Seminarhaus sind aber grundsätzlich Matten, Decken, Gurte, Sitzkissen vorhanden. Nutzung auf "eigene Gefahr".

Informationen zur **Anreise** findest Du auf der Website des Seminarhauses Stolzenhagens. Hinweis: Wir sind im Haus Taubenblau untergebracht, nicht im Gut Stolzenhagen.  
[www.seminarhausbrandenburg.de/anfahrt/](http://www.seminarhausbrandenburg.de/anfahrt/)

Sende mir Deine ungefähre **Anreisezeit** und Deine Handy-Nummer bzw. Freigabe der Verwendung durch mich für den Fall, dass Du an einer Mitfahrgelegenheit interessiert bist. Ich erstelle eine WhatsApp Gruppe zur Abstimmung untereinander.

Dein **Gepäck** - Die Erfahrung hat gezeigt, dass es günstig ist, so wenig "Last" wie möglich mitzunehmen. Wähle sorgfältig aus und nimm auch wenig zu Lesen mit. Ich bringe eine Auswahl an Büchern und Zeitschriften mit.

Möchtest Du ein **Fahrrad** leihen (10 Euro/ Tag)? Gib bitte eine Woche vor dem Retreat Bescheid.

---

---

## Massagen & freie Zeiten

---

**Manuela Berger** steht Euch als Kinesiologin und Masseurin zur Verfügung. Buchung bitte mit ausreichend Vorlauf über [www.sonata.live](http://www.sonata.live) oder +49 15204338028 oder [info@sonata.live](mailto:info@sonata.live). Du kannst gerne Deine Termine in den freien Zeiten buchen. Ich kann es Dir nur ans Herz legen.

### **Zeiten für Massagen und kinesiologische Behandlungen:**

Donnerstag 14.00 bis 16.30 Uhr

Freitag 12.00 - 14.00 Uhr und 15.00 - 16.30 Uhr

Samstag 12.00 - 14.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr

Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr

Freie Zeiten bedeutet, dass es in diesen Zeiten nichts zu verpassen gibt. Hier biete ich keinen Input an, sodass Du prima eine Massage genießen kannst. Ich empfehle Dir die freien Zeiten ansonsten FREI zu halten. Das Üben der Stille auf oder abseits der Matte kann in den freien Zeiten wunderbar weiter in Dir wirken ohne großes "Zutun". Die Natur wird hoffentlich bei herrlichem Sonnenschein auf einen Spaziergang mit Dir selbst oder der Gruppe einladen. Außerdem gibt es ein gemütliches Wohnzimmer zum Verweilen.

Du bist generell bei allen „Programmpunkten“ eingeladen in Dich hinein zu spüren und zu schauen, woran Du gerne teilnehmen möchtest und woran nicht. Jeder kann, keiner muss.

Sorge gut für Dich, wenn Du Dir mit jemanden das Zimmer teilst:  
Kopfhörer, Ohropax, was auch immer es für Dich braucht.

---

---

## *Preise und Leistungen*

---

Sende mit bitte Deine **Rechnungsadresse**. Die Rechnung sende ich Dir nach dem Retreat. Apropos Daten: Deine Adressdaten inkl. Namen hinterlasse ich beim Seminarhaus für Rückfragen durch das Gesundheitsamt.

**Überweisung (nicht für BookYogaRetreats TeilnehmerInnen)** bitte an: Charlotte Witzlau; IBAN: DE32 1203 0000 1051 1395 72, Verwendungszweck: Nachname-Stolzenhagen-MM-YYYY. Vorab bitte 50% anzahlen, Restzahlung nach dem Retreat.

### **Im Preis enthalten sind folgende Leistungen:**

- alle Yogastunden inkl. Abschlussmassage (wenn gewünscht) und selbstverständlich Yoga-Equipment (Matten, Decken, Bolster lang, Gurte, Blöcke, Sitzkissen, Meditationskissen).
- Bis zu 3-4h geführte Meditationen am Tag inkl. Gehmeditation; im Nachgang Download sämtlicher Meditationen im Members Bereich meiner Website und zur Verfügung Stellung der Meditationen aus den letzten Retreats.
- Fotodokumentation des Morgenroutine-Workshops
- kleines Notizbuch mit täglichen Fragen zur Inspiration und Reflektion
- Ausleihe von Büchern aus den Bereichen, Meditation und Yoga, Persönlichkeitsentwicklung
- Unterkunft inkl. Handtücher, Bettwäsche, Vollpension (3 warme sehr leckere, vegetarische/ vegane Mahlzeiten inkl. aller Getränke wie Wasser, Tee, Kaffee, Milch, und Snacks (Obst und Nüsse).
- Ausflug zum Sonnenaufgang am Oderbruch und Filmabend (wenn von der Gruppe gewünscht).

Nicht im Preis enthalten sind die Kosten für die Anreise, alkoholische Getränke: Bio Sekt, Bio Wein, Bio Schokolade (Preise siehe Liste vor Ort), Massagen (Preise siehe Flyer), Fahrradausleihe (10 Euro pro Tag).

---

---

# DANKE

Jetzt wünsche ich Dir eine wundervolle Zeit bis zum Retreat und eine wohlige Vorfreude auf Stille, Bewegung, nährende Kost, Austausch, Zeit allein, Natur pur und dem Lauschen der eigenen Stimme, die sich in der Stille zeigen darf.

---

Wann immer Fragen auftauchen, schreibe mit an [retreats@charlottewitzlau.de](mailto:retreats@charlottewitzlau.de) und scheue Dich nicht Deine Frage auch mit den anderen in der Whatsapp Gruppe zu teilen. Die Antwort ist sicher für alle hilfreich.

Alles Liebe und auf bald,

*Olaf*

---