

Schweden

Yoga Retreat – Seeds of new Beginnings

29.12.2025 – 03.01.2026

ab
1.470 EUR
p.P. im DZ

REISEVERLAUF

Stockholm – Vrena – Stockholm

www.bestfortravel.com

HIGHLIGHTS

- zertifizierte Yogalehrerin
- Ruhnächte-Zeremonien
- Workshops zum Reflektieren und Loslassen & zum Willkommenheißen und Zieleetzen
- Zimtschneckenbacken
- Silvesterfeier

Jedes Jahr stellt sich die Frage, wie der Jahreswechsel gefeiert werden soll. Die Erwartungen sind oft hoch, doch nach den Weihnachtsfeiertagen und dem Silvestertrubel fühlen sich viele erschöpft und ausgelaugt. Ist das wirklich der passende Start ins neue Jahr? Dieses Retreat bietet dir endlich Zeit für Selbstreflexion und Ruhe. Ohne die Einschränkungen eines vollgeplanten Kalenders kannst du die Rauhächte in vollen Zügen genießen. Diese Zeit der Stille schafft Klarheit über die Wünsche für das kommende Jahr und gibt dir die Gelegenheit, dich selbst wieder wahrzunehmen. Es wird jenen, die jedes Jahr das Gefühl haben, dass es einen anderen Weg geben muss, die Möglichkeit geboten, den Jahreswechsel als Moment der Selbstfürsorge zu erleben – um das alte Jahr in Ruhe abzuschließen und das neue mit einer frischen, offenen Perspektive zu begrüßen.

Reiseprogramm



1. Tag, 29.12.2025

Anreise

Nach deiner Ankunft am Flughafen in Stockholm wirst du mit deinem Transfer zur Unterkunft im malerischen schwedischen Winterdorf gebracht. Während der Fahrt durch die verschneite Landschaft Schwedens kannst du bereits die friedvolle Atmosphäre spüren. Sobald du in Lindeborgs Ecofarm angekommen bist, tauchst du in die Winterwelt ein. Um 17 Uhr trifft sich die Gruppe zu einem Welcome Circle, bei dem du die alle Teilnehmer und das Retreat-Programm kennenlernen wirst. Eine sanfte Yogapraxis hilft dir, dich auf die kommenden Tage einzustimmen und die Weihnachtsfeiertage hinter dir zu lassen. Den ersten Abend lässt du in der warmen Orangerie bei einem Abendessen ausklingen und lernst Josefin, deine schwedische Köchin für die nächsten Tage, kennen. Anschließend erlebst du am Lagerfeuer die Tradition der Rauhächte das erste Mal gemeinsam in der Gruppe.



5 Übernachtungen in Vrena, geplant Lindeborgs Ecofarm



2. Tag, 30.12.2025

Ecofarm

Du beginnst den Tag mit einer ruhigen, achtsamen Yogaeinheit mit Blick auf die malerische Winterlandschaft. Nach einem ausgiebigen Frühstück beginnt der erste Workshop der „Reflexion des alten Jahres“, bei dem du in Übungen und Gesprächen über die Höhen und Tiefen des vergangenen Jahres nachdenkst. Diese Erkenntnisse werden mit Journaling-Techniken vertieft. Am frühen Nachmittag machst du dich auf den Weg zur winterlichen Wanderung durch die unberührte Natur und erkunden die Umgebung der Ecofarm. Achtsamkeitsübungen helfen dir, in Stille über das vergangene Jahr nachzudenken. Anschließend ganzheitlichen Yogapraxis mit Pranayama und Meditation, die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit in den Mittelpunkt stellt. Danach wirst du genügend Zeit haben, in der Sauna zu entspannen und dich mit der stillen Energie des Winters zu verbinden. Der Abend beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen, bevor du eine weitere Rauhächtszeremonie abhältst. Du wirst ganz beruhigt in deine letzte Nacht des alten Jahres gehen.



Übernachtung in Vrena



3. Tag, 31.12.2025

Ecofarm

Der Tag beginnt mit einer kraftvollen Yogaeinheit, die dir hilft, dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden und alte Blockaden loszulassen. Nach dem Frühstück beginnt dein zweiter Workshop zum „Loslassen des alten Jahres“. Heute, am letzten Tag des Jahres, entsteht eine ganz besondere Energie, alte Themen loszulassen. Wenn du möchtest, tauschen tauscht du dich in der Geborgenheit der Gruppe aus und intensivierst das Gefühl des Abschlüssens. Nimm dir Zeit, bis du wirklich im Reinen und bereit für das neue Jahr bist.

Am Nachmittag nimmst du an einem schönen schwedischen Ritual teil, dem gemeinsamen Zimtschneckenbacken. Diese „Fika“ erlaubt dir, dir Zeit zu nehmen mit einer Tasse Kaffee oder Tee, dabei zu plaudern, zu entspannen und den Moment zu genießen. Im Anschluss ist wieder genug Zeit für dich, einen oder mehrere Saunagänge zu erleben, bevor am frühen



Abend eine ruhige und besinnliche Yogapraxis beginnt. Diese Einheit wird dich in völlige Entspannung bringen. Nach einer Ruhepause in deinem Zimmer, treffen sich alle Teilnehmer für die letzte Nacht des Jahres. Du genießt ein feierliches Silvestermenü, tanzst, lachst und feierst dich selbst. Mitternacht wird schneller kommen, als du denkst, und dann ist der Moment zum Anstoßen, zum dankbar sein und sich darauf zu freuen, was im neuen Jahr auf dich wartet. Du begrüßt den Jahreswechsel mit einem Rauhachtsritual am Lagerfeuer und wenn du etwas Glück hast, kannst du zum Jahresstart sogar Polarlichter beobachten.

Übernachtung in Vrena



4. Tag, 01.01.2026



Ecofarm

Nach einer erholsamen Nacht beginnst du den Tag mit einer inspirierenden Yogaeinheit, die dir Energie für das neue Jahr schenkt und deine innere Klarheit in Bezug auf deine Ziele stärkt. Nach dem Frühstück steht dir der Vormittag zur freien Verfügung, um ganz in Ruhe das neue Jahr zu begrüßen. Du kannst die Natur genießen, saunieren oder gemeinsam mit der Gruppe das Eisbaden ausprobieren. Diese Kaltwassertherapie bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, wie z.B. die Stärkung des Immunsystems, die Förderung der Durchblutung, Stressabbau, Verbesserung mentaler Stärke und Resilienz sowie Förderung eines guten Schlafes. Nachmittags und voller Energie für einen Neustart trifft sich die Gruppe im dritten Workshop zum „Vision erstellen“. Ziel ist es, dass du deine Träume erkennst und visualisierst. In der anschließenden integrierenden Yogaeinheit werden durch eine geführte Meditation deine Visionen vertieft. Das Abendessen findet wieder in gemütlicher Runde in der Orangerie statt und deine Köchin Josefin wird dir einige Besonderheiten der schwedischen Kulinarik näherbringen. Bevor du mit kreativen Ideen zum neuen Jahr aufgeladen zu Bett gehst, erlebst du wieder die Rauhachtszeremonie.

Übernachtung in Vrena



5. Tag, 02.01.2026



Ecofarm

Der Tag beginnt mit einer morgendlichen Yogaeinheit, die dir hilft, die neu gewonnenen Erkenntnisse zu integrieren und das Jahr mit frischer Energie zu begrüßen. Nach dem Frühstück beginnt dein letzter Workshop zum konkreten „Ziele setzen“. Was ist dir in deinem Leben besonders wichtig? Was hindert dich daran, deine Ziele zu erreichen? Du wirst mit einigen Ideen zu Formulierung und Umsetzung deiner Ziele nach Hause gehen. Den Nachmittag kannst du ganz nach deinen Wünschen gestalten. Du kannst eine weitere winterliche Wanderung erleben, du kannst in die Sauna gehen oder einfach in Ruhe für dich alleine sein. Am frühen Abend nimmst du an einer Mut gebenden Yogaeinheit in deiner hellen, gemütlichen Yoga Shala teil, bevor du bei einem letzten gemeinsamen Abendessen das Retreat Revue passieren lässt und stolz auf deine Reise des Loslassens und des Neubeginns sein kannst. Nach dem Abendessen gibt es eine gemütliche Runde am Lagerfeuer, bei der du die magische Atmosphäre der Rauhacht noch ein letztes Mal gemeinsam erlebst.

Übernachtung in Vrena



6. Tag, 03.01.2026



Abreise

Vor deiner Abreise erlebst du eine abschließende, verbindende Yogaeinheit und verabschiedest dich von der Gruppe, mit der du intensive Erlebnisse geteilt hast. In einem Closing Circle beendest du deinen ganz persönlichen Jahresstart und bereitest dich auf das Heimkommen vor. Bei einem gemeinsamen Frühstück kannst du dich noch in aller Ruhe stärken, bevor du mit deinem Transfer zum Flughafen fährst und nach Hause reist.



Yoga Retreat Thema

Das Silvester-Retreat wird ein ganz besonderer Jahreswechsel. Zwei Tage widmest du der wertvollen Zeit der Rückschau und des Loslassens, und nimmst dir Zeit, das alte Jahr in Ruhe und Achtsamkeit zu verabschieden. Die anderen zwei Tage arbeitest du an deinen Visionen, Wünschen und Zielen, um die Träume für das neue Jahr zu manifestieren. Nach der Fülle der festlichen Tage der Weihnachtszeit nimmst du dir eine Auszeit, um zur inneren Ruhe zu finden, dich emotional zu befreien und in Stille für dich selbst zu sein – ein ruhiger Raum, bevor der rasante Jahresbeginn wieder anklopft. Begleitet wirst du in dieser Zeit von der besonderen Energie der Rauh Nächte, die dir eine tiefere Verbindung zur „Anderswelt“, also zur geistigen Welt, und zum Wechsel zwischen den Jahren ermöglicht. In dieser Phase der Stille und des Übergangs lernst du die schwedische Philosophie des „Lagom“ kennen – das Maß der Mitte, „nicht zu viel, nicht zu wenig, sondern genau richtig“. So startest du das neue Jahr: mit Klarheit, Gelassenheit und der Bereitschaft, neuen Herausforderungen mit einem offenen Herzen zu begegnen.

Deine persönliche Begleiterin

Evi Kuhl

„Yoga bedeutet für mich, den Weg vom Außen ins Innere zu finden.“

„2012 erlebte ich während eines Yoga-Retreats eine besondere Energie, die ein inneres Feuer in mir entfachte. Mantras, Atemübungen und die Praxis auf der Matte berührten mich tief. Seitdem durfte ich die vielen Facetten des Yoga entdecken – weit über die körperliche Praxis hinaus. Yoga lehrt mich, achtsamer mit mir, meinen Mitmenschen und der Natur umzugehen. Es bedeutet für mich, mutig zu sein, Veränderungen zuzulassen und mit Gelassenheit die Höhen und Tiefen des Lebens anzunehmen.“

Ich begleite schon lange Schüler und Schülerinnen auf ihrem eigenen Yogaweg und unterstütze sie dabei, Yoga nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag zu leben. Mehr Bewusstheit, Achtsamkeit und positive Veränderungen – das ist meine Vision.“

Yogastil, Ausbildungen und Schwerpunkte: Vinyasa, Yin, Jivamukti, Prä- & Postnatal, ISA Yoga, Mantra & Meditation, Yogaphilosophie

Gepante Unterkunft

Lindeborgs Ecofarm

<https://www.lindeborgs.com/>



Deine Auszeit findet in Schweden statt, oft als das Land der tausend Seen bezeichnet. Das Land ist ein faszinierendes nordisches Königreich, das für seine atemberaubende Natur und innovative Kultur bekannt ist. Mit über 100.000 Seen und dichten Wäldern ist Schweden ein Paradies für Naturliebhaber.

Nur etwa 90 Minuten von Stockholm entfernt, eingebettet in die malerische schwedische Natur und von Wäldern, Feldern und klaren Seen umgeben befindet sich dein Retreat-Ort. Die Lindenborgs Ecofarm ist der ideale Ort, um die Stille und die unberührte Schönheit der Landschaft in vollen Zügen zu genießen. Der Naturpool lädt dich nach wohltuenden Saunagängen zum erfrischenden Eisbaden ein. Die 8 Zimmer sind im skandinavischen Stil eingerichtet, geprägt von hellem Holz und bieten einen wunderschönen Blick auf den Garten oder den See.

Das Essen wird in der gemütlichen, beheizten Orangerie serviert, einem warmen Rückzugsort, der zum Genießen einlädt. In einem lichtdurchfluteten, gemütlichen Raum mit einem warmen Holzfußboden und deckenhohen Fenstern wirst du Yoga praktizieren. Die sanften Geräusche der Natur und das warme Licht schaffen die perfekte Umgebung, um Ruhe zu finden.

Reisetermin

29.12.2025 – 03.01.2026

Reisepreis pro Person

Yoga Silvester Retreat

Bei Buchung bis 30.06.2025

im Dreibettzimmer	1.470 EUR
Im Doppelzimmer	1.770 EUR
Im Einzelzimmer	2.070 EUR

Yoga Silvester Retreat

Bei Buchung ab 01.07.2025

im Dreibettzimmer	1.570 EUR
Im Doppelzimmer	1.870 EUR
Im Einzelzimmer	2.170 EUR

Wir buchen Ihre Anreise zum tagesaktuellen Flugpreis!

Inkludierte Leistungen

- Transfer vom Flughafen Stockholm zur Lindeborgs Ecofarm und zurück
- 5 Übernachtungen in der Lindenborgs Ecofarm
- Verpflegung: 5x Frühstück/Brunch und 5x vegetarisch, veganes 3-Gänge-Abendessen
- 10 Yogaeinheiten (u.a. Asana, Pranayama, Meditation)
- Betreuung durch eine zertifizierte Yogalehrerin in deutscher Sprache
- Ausflüge, Aktivitäten und Workshops lt. Programm:
 - Winterliche Wanderung durch die Natur Schwedens
 - Raunächte-Zeremonien am Lagerfeuer
 - 2 Workshops zum Reflektieren und Loslassen des alten Jahres
 - 2 Workshops zum Willkommenheißen des neuen Jahres mit Visions- und Zielsetzung
 - Nordische Saunakultur und Eisbaden im Naturpool
 - Traditionelles Fika mit Zimtschneckenbacken
 - Silvesterfeier und Neujahrsanstoßen

Nicht inkludierte Leistungen

- Flug bis/ab Stockholm und zurück
- Flughafensteuern und -gebühren inkl. aktuellem Kerosinzuschlag
- Mahlzeiten, sofern nicht im Programm erwähnt
- Optionale Leistungen wie z.B. vor Ort zubuchbare Massagen
- Obligate Reiseversicherungen
- Pers. Ausgaben für Getränke, Trinkgelder, etc.
- Alle nicht genannten Leistungen

Örtliche Gegebenheiten oder aktuelle, unvorhergesehene Anlässe sind gelegentlich der Grund für Änderungen des Reiseprogramms. Sofern dies keine Leistungseinbußen mit sich bringt, obliegt es der örtlichen Reiseleitung, Änderungen im Ablauf vorzunehmen.

Wichtige Informationen

- Check In: 15:00, Check Out: 11:00
Sollte die festgelegte Mindestteilnehmerzahl bis 2 Monate vor dem Beginn des Retreats nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen. Bereits geleistete Zahlungen werden in diesem Fall selbstverständlich umgehend zurückerstattet.

Alle Informationen zu Einreise, Impfung, GEO Reisen AGB (Reisebedingungen, Stornogebühren) Formblatt, Kundengeldabsicherung, Reiseversicherungen, Q+ Serviceentgelt, Möglichkeit zur CO₂-Kompensation etc. entnehmen Sie bitte online auf <https://www.bestfortravel.com/service/reiseinfos/>

Druckfehler, Programmänderungen sowie Änderungen des Reiseverlaufs sind vorbehalten.

Preis- u. Tarifstand

April 2025
Alle Preise in EUR und pro Person (wenn nicht anders angegeben)

Mindestteilnehmerzahl
Maximalteilnehmerzahl

07 Personen
11 Personen

Gesonderte Stornobedingungen

bis 61. Tag vor Reiseantritt	25%
60. bis 31. Tag vor Reiseantritt	65%
30. Bis 4. Tag vor Reiseantritt	85%
Ab 3. Tag vor Reiseantritt	100%
Flugtickets ab Ausstellung	100%
Nicht refundierbare Anzahlungen des Veranstalters an Lieferanten	100%

Veranstalter

GEO Reisen & Erlebnis GmbH

Es gelten die GEO Reisen Geschäftsbedingungen in der letztgültigen Fassung.

Jetzt buchen

GEO Reisen
Himmelreich 1 | 5020 Salzburg

Tel: +43 662 890 111
E-Mail: erlebnisreisen@georeisen.com

www.bestfortravel.com