

Retreat

KATHARINA *Schneider*
Diplom-Psychologin (Univ.)

Goa Retreat

Zurück zu dir.

12 Tage nur für dich

21.02. bis 05.03.2027

In



Überblick

21.02. bis 05.03.2027

Ort: Preksha Yoga Ashram, Goa Indien

Für Menschen, die Abstand gewinnen, neue Perspektiven entwickeln und Indien in einer kleinen, geschützten Gruppe erleben möchten.





Warum dieses Retreat?

01



Abstand vom Alltag gewinnen

Raus aus Terminen, Verpflichtungen und dem grauen Winterwetter

02



Zur Ruhe kommen

Yoga, Meditation und die entspannte Atmosphäre des Ashrams helfen dir zur Ruhe zukommen

03



Neue Perspektiven entwickeln

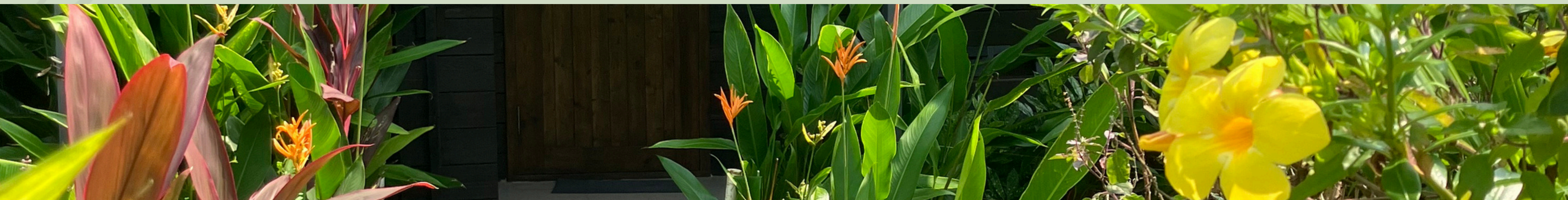
Mit Abstand entshen oft die Antworten für die im Alltag kein Raum bleibt

04



Einfach sein

Ohne Erwartungen
Ohne Leistungsdruck
Einfach du.



Das erwartet dich

Eine ausgewogene Mischung aus täglichem Yoga,
Zeit zur Erholung, gemeinsamen Erlebnissen und
genügend Freiraum für dich selbst.



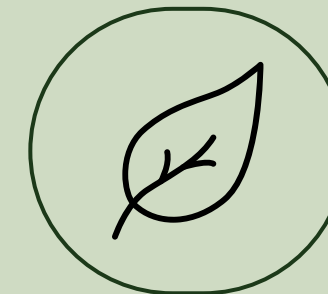
Yoga & Meditation

Yoga und
Meditationsangebote



Gemeinschaft

Kleine Gruppe von
max. 8
Teilnehmenden



Zeit für Dich

....Strand, Lesen,
Ausflüge oder
einfach Nichtstun



Dein Zuhause Goa



Einfache, saubere klimatisierte Zimmer

Gemütliche Holzhüttenunterkünfte mit eigenem Bad und Klimaanlage zum Ausruhen



Tropischer Garten

Viel grün, Schattige Plätze und zwei Yogashalas zum Praktizieren



Vegetarisch, ayurvedische Küche

Täglich 3 frische regionale Mahlzeiten mit viel Obst und Gemüse



Strand in der Nähe

Zu Fuß erreichst du den Strand in ca. 10 bis 15min



In einem kleinen Fischerort gelegen

Das Ashram liegt in einem kleinen Ort, mit lokalen Restaurants und Geschäften

So könnte dein Tag **aussehen**

7:00 Uhr	Morgen Yoga & Pranayama
9:00 Uhr	Frühstück
10:30 Uhr	Zeit für dich /Aktivität
12:00 Uhr	Mittag & Ausruhen
14:00 Uhr	Zeit für Dich
16:00 Uhr	Yoga
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Abend Meditation





Investition in Dich

12 Tage nur für dich. Eine Auszeit die in Erinnerung bleibt

Frühbucher

Bis 30.09.2026

690€

zzgl. (Flug, Unterkunft, Verpflegung
und Visum)

Regulär

740€

zzgl. (Flug, Unterkunft, Verpflegung
und Visum)

Flug ca. 800 - 1000 Euro

Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) ca. 600 Euro

Visum und Transport ca. 100 Euro

Was ist im Preis inkludiert

INKLUDIERT

- ✓ Persönliche Begleitung & Fachexpertise: Deutschsprachige Begleitung durch Katharina Schneider (Diplom-Psychologin & Yogalehrerin) während der gesamten Reise
- ✓ Rundum gut informiert: Ausführliche Buchungs- und Reiseunterlagen mit Packliste, Verhaltensregeln und Tipps für Indien-Einsteiger
- ✓ Maximale Exklusivität: Kleine, geschützte Gruppe mit maximal 8 TeilnehmerInnen
- ✓ Sorgenfreie Vorbereitung:
 - Ein gemeinsames Vorbereitungsgespräch mit allen wichtigen Informationen und Raum für deine Fragen
 - Schritt-für-Schritt-Anleitung bei der Visumsbeantragung
 - Hilfe bei der Buchung der Unterkunft im Ashram

INKLUDIERT

- ✓ Ankommen & Sicherheit vor Ort: Organisation deines Flughafentransfers (Hin- und Rückfahrt) direkt zum Ashram
- ✓ „Ergänzend zum Kursprogramm des Ashrams 6 exklusive, auf die Gruppe abgestimmte Yoga- & Reflexionseinheiten
- ✓ Psychologische Reflexion: Regelmäßige gemeinsame Reflexions- und Austauschrunden in der Kleingruppe zur Integration der Selbsterfahrung und Eindrücke vor Ort
- ✓ Gemeinschaft & Vernetzung: Exklusive WhatsApp-Gruppe für Fragen, Vorfreude und den Austausch vor, während und nach der Reise



Nicht INKLUDIERT

- | | |
|---------------|-------------|
| ✗ Flug | ✗ Visum |
| ✗ Unterkunft | ✗ Ausflüge |
| ✗ Verpflegung | ✗ Transfers |

Optional buchbar

Ergänze dein Retreat nach deinen Bedürfnissen



Ausflüge

Entdecke die Schönheit von Goa: Tempel, Märkte, Alt-Goa und die Natur - allein oder in der Gruppe



Ayurveda

Ayurvedische Massagen und Individuelle Ayurveda-Behandlungen für Körper & Seele



1:1 Coaching

Individuelle psychologische Begleitung angepasst an deine Bedürfnisse

Für wen ist diese Reise?

Perfekt für dich, wenn du....



- Indien-Neuling bist und dich nach einer sicheren, geführten Reise sehnst.
- Eine Auszeit suchst – ideal bei Neuorientierung & Lebensübergängen
- Authentisches Hatha-Yoga erleben möchtest (für jedes Level & Alter geeignet).
- Offen für neue Erfahrungen bist und Lust hast, Yoga, Meditation, Ayurveda und die indische Kultur auf authentische Weise kennenzulernen.

Du brauchst keine Yoga-Vorkenntnisse, keine besondere Beweglichkeit und musst auch kein spiritueller Mensch sein.



Bist du
dabei?



Goa Retreat

21.02. bis 05.03.2027

12 Tage nur für dich

Fordere jetzt die ausführlichen
Buchungsinformationen an

✉ info@katharina-schneider.info

🌐 www.katharina-schneider.info