

YOGA RETREAT

mitten in der Natur



Jubiläums-Retreat im Bayerischen Wald

Donnerstag, 29. Oktober – Sonntag, 1. November 2026

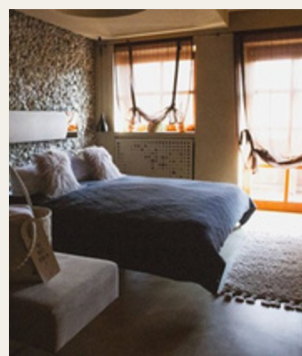
10 Jahre Yogaunterricht. Mein erstes mehrtägiges Retreat. Und du mittendrin.

Feier mit mir mein 10-jähriges Jubiläum als Yogalehrerin – mit Vinyasa Flow, Yin Yoga, funktionalem Training, bewusstem Atmen, Waldspaziergängen und besonderen Momenten. Ein langes Wochenende zum Auftanken, Loslassen und Verbinden.



Zuhause auf Zeit – die Schnitzmühle

Eine kreative Oase mitten im Bayerischen Wald. Zwischen Bachlauf, Feuerlounge und „Future Labor“ findest du stylische Lodge-Zimmer, Tiny Houses, Biofood und das Emoji Spa mit Outdoor-Bubble-Bassin. Yogaraum: Future Labor & Novo Space – lichtdurchflutete Räume mit Holzboden, Veranda und Blick ins Grüne. Perfekt für unsere Yogapraxis.



EAT LOVE YOGA – plant based & soulful

Handgemacht, regional, kreativ. Ob Sanddorn-Karotten-Suppe, Wald-und-Wiesen-Pesto oder Chia-Mandel-Pudding – du wirst gut und lecker versorgt. Alle Mahlzeiten sind vegan/vegetarisch & im Sharing-Prinzip serviert.

Schau dich hier gerne genauer um
www.schnitzmuehle.de



Einzigartig. Bewegen. Begegnen.

Was dich erwartet

- UNIC.flow – Vinyasa: kreativ, mitreißend
- UNIC.core – Yoga trifft Pilates: stark, kraftvoll
- UNIC.reset – Slow Down: atmen, chillen
- Community, besondere Meditationen
- Waldbaden und Wandern (je nach Wetter)
- Spa-Zeit & die Freiheit, einfach du zu sein

Warum du dabei sein solltest

- Weil du dich und das Leben feiern darfst
- Zeit für dich hast
- Deine Akkus aufladen kannst
- Echte Begegnungen so wertvoll sind
- Die Natur genießen kannst
- Und dieses Retreat einfach UNIC ist

Für alle, die gerne lachen, einfach mal entspannt sein wollen, Yoga und Natur lieben – und Lust haben auf ein Wochenende nur für sich.

Kurzer Überblick



Zeitplan / NOVO SPACE YOGA Raum

DONNERSTAG

16.30 - 18.00 Uhr Welcome Session

FREITAG

07:45–08:00 Uhr Optionales Breathwork

08:00–09:15 Uhr Morning Yoga

17:00–18:15 Uhr Evening Yoga

21:00–21:45 Uhr Yin Good Night Session

SAMSTAG

08:00–09:15 Uhr Morning Yoga

15:00–16:15 Uhr Workshop

17:00–18:15 Uhr Evening Yoga

SONNTAG

07:45–08:00 Uhr Optionales Breathwork

08:00–09:30 Uhr Morning Yoga

11:30–12:00 Uhr Abschlusskreis



Essenszeiten - Sharing Prinzip

DONNERSTAG

19.15 Uhr MEZZE BUFFET zum Auftakt

FREITAG + SAMSTAG

09.30 - 11.00 Uhr Frühstücksbuffet

12.00 - 13.00 Uhr Mittag

19.15 Uhr MEZZE BUFFET

SONNTAG

09.30 - 11.00 Uhr Frühstücksbuffet

12.00 - 13.00 Uhr Mittag

Diese Essenszeiten gelten im Restaurant der Schnitzmühle.

Kosten & Buchung – alles, was du wissen musst

Damit du alles gut planen kannst, findest du hier die vier Bausteine deiner Buchung:

- Retreat-Yoga-Paket: Yoga, Workshops & Begleitung mit Nicole
- Hotelbuchung: direkt über die Schnitzmühle
- Food- & Raum-Pauschale: Bio-Küche im Sharing-Prinzip & Yogaraumnutzung
- Eigene An- & Abreise (nicht inklusive)
- Eigene Reiserücktrittsversicherung (nicht inklusive)

Retreat-Yoga-Paket

Das Retreat-Paket beinhaltet alle Yoga-Einheiten, Workshops, Impulse & Begleitung durch Nicole.

Wichtig: Deine Teilnahme ist nur in Kombination mit einem Hotelzimmer möglich. Bitte **zuerst** bei mir buchen und auf meine schriftliche Rückmeldung/Bestätigung warten – **danach** erst das Hotelzimmer reservieren.

Preis: 240 € pro Person

Hotelbuchung

Zimmerpreise für 3 Nächte:

- Hacienda Doppelzimmer – Abenteuer: 323 €
- Organic Room: ab 343 €
- 1-Raumwohnung: 435 €

Food- & Raum-Pauschale (VP):

- 179 € pro Person für alle Mahlzeiten (Bio-Küche im Sharing-Style) & Nutzung der Yogaräume

Hunde sind herzlich willkommen (außer im Yogaraum)

Bitte kontaktiere hierzu direkt das Hotel bei der Buchung. Zusatzkosten und Regelungen hängen von der gewählten Zimmerkategorie ab.

Beispielrechnung

Einzelperson

Im Hacienda DZ

- Yoga Retreat: 240 €
- Food & Yoga-Raum: 179 €
- Zimmer: 323 €

742 €

2-Personen

Im Hacienda DZ (pro Person)

- Yoga Retreat: $2 \times 240 \text{ €} = 480 \text{ €}$
- Food & Yoga-Raum: $2 \times 179 \text{ €} = 358 \text{ €}$
- Zimmer: 323 € (geteilt)

580,50 € p. P.

Bitte lies unbedingt alle Infos zu den AGB, Stornierung etc. genau durch bevor du dich für das Retreat entscheidest. Diese findest du ganz unten bei www.nicolegutmann.de



Ort & Anreise

Anschrift

Adventure Camp Schnitzmühle
Schnitzmühle 1 · 94234 Viechtach
www.schnitzmuehle.de

Anreise mit der Bahn:

Über die Internetseite der Deutschen Bahn kann als Zielort „Schnitzmühle“ eingegeben werden. Die Bahnfahrt führt zunächst bis zum Bahnhof Plattling. Ab Plattling geht es weiter mit der Waldbahn über Gotteszell bis Haltestelle „Schnitzmühle“

Gemeinsame Anfahrt:

Vor dem Retreat versende ich eine kurze E-Mail-Abfrage für alle aus dem Rhein-Main-Gebiet, die gerne in Fahrgemeinschaften anreisen möchten. So können wir uns zusammentun – nachhaltig, entspannt und in guter Gesellschaft.

Ich freu mich riesig, dieses Wochenende mit dir zu verbringen – und damit auch ein Stück meiner 10 Jahre als Yogalehrerin. Bis hierher war's 'ne wilde Reise: mit Schweiß auf der Matte, Tränen, Herzklopfen im Flow, Lachanfällen in Umkehrhaltungen – und jeder Menge echtem Leben dazwischen.

Egal, ob du schon Jahre im Hund stehst oder gerade erst ins Yoga schnupperst: Du bist hier goldrichtig. Lass uns zusammen ankommen, auftanken, durchatmen, die Seele lüften – und einfach eine richtig gute Zeit haben.

Ich freue mich auf dich!



Nicole Gutmann • Yogalehrerin

Wagemannstr. 32-36 | 65183 Wiesbaden |
www.nicolegutmann.de | yoga@nicolegutmann.de
Instagram: [nicolegutmann_unic](https://www.instagram.com/nicolegutmann_unic)