



Soul Shine

**Freitag, 16.01.26 -
Sonntag, 18.01.26**

Ein Wochenende mit Groove,
Waldbaden, Yoga und vielem mehr

**Für Frauen, Freundinnen,
Mütter & Töchter**

Mit Astrid & Cathrin



Soulshine

Dein Tanz & Wald Retreat zum Jahresstart 2026

Was, wenn du den Anfang des Jahres nicht nur planst, sondern spürst? Wenn du dir Raum nimmst, um in Stille und Bewegung, in Verbindung und Tiefe herauszufinden, was 2026 für dich bereithält – und wie du es mitgestalten willst?

Es erwartet dich ein ganz besonderes Retreat-Wochenende mitten in der Natur, in einem geschützten Raum nur für Frauen. Ein Wochenende zum Innehalten, Auftanken, Loslassen, Visionieren und Seelenglitzern. Wir tanzen, sind kreativ, lachen, weinen, reden – und tragen uns gegenseitig durch diese kraftvolle Zeit des Neubeginns & der Winterstille.

Für 25 wunderbare Frauen. Für dich. Frohes Neues 2026 – jetzt beginnt deine Reise.

Freitag 16.01.26 GROUNDING

16:00 Uhr Begrüßung & Zimmerbezug
17:00 Uhr Opening Circle
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Friday Night Groove
(ggf. draußen)
21:00 Uhr Gute Nacht Fußbad

Sonntag 18.01.26 VISIONING

8:00 Uhr Face Yoga & Lymph Flow
9:00 Uhr Frühstück mit anschließendem
Zimmerräumen bis 11h
11:00 Uhr Winterwaldbaden
12:30 Uhr Mittagessen
13:30 Uhr Closing Circle
14:00 Uhr Abreise

Samstag 17.01.26 MOVING

8:00 Uhr Guten Morgen Yoga Flow
9:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Eintauchen in die winterliche
Umgebung mit 4-Elemente-Groove
12:30 Uhr Mittagessen
13:30 Uhr Zeit für Dich & Zusammen-Zeit
15:00 Uhr Kaffeeklatsch
16:00 Uhr Magisches Aquarellieren für Anfänger
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Ecstatic Groove
mit Social Time im Anschluss

Wo:

Seminarhaus Lichtblick
Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude
Umgeben von einem naturbelassenen
Mischwald, Wiesen, Feldern und einem
idyllischen Waldsee
www.seminarhaus-lichtblick.de

Astrid

Astrid ist seit 10 Jahren Groove-Trainerin. Neben Tanzsessions bietet sie auch Waldbaden & Groove an. Mit ihrer Silent-Disco Anlage verwandelt sie jeden Ort in einen Dancefloor, drinnen und draußen
Home Dancefloor: München.
www.tanzausderreihe.de

Cathrin

Cathrin ist Yogalehrerin, Groove-Trainerin und Künstlerin mit 20 Jahren Berufserfahrung. Bei ihr geht es um Kreativität, Spaß, Authentizität, Fitness und freien Ausdruck.
Immer wichtig: Community!
Home Dancefloor: Oldenburg
<https://newlifeyoga.de>

Anmeldung bei Cathrin:

info@newlifeyoga.de

Leistungen:

2 Nächte im Einzelzimmer/Doppelzimmer
Vegetarische Vollpension
Alle Programmpunkte inklusive

Preise:

EZ mit eigenem Bad 399€
EZ mit geteiltem Bad 389€
DZ mit Einzelbetten und eigenem Bad 339€
DZ mit Doppelbett und geteiltem Bad 319€