



Yoga & Creativity Retreat

SCHWEDEN

„LIFE IS ART“

29. Juli bis 02. August 2026

my home retreat

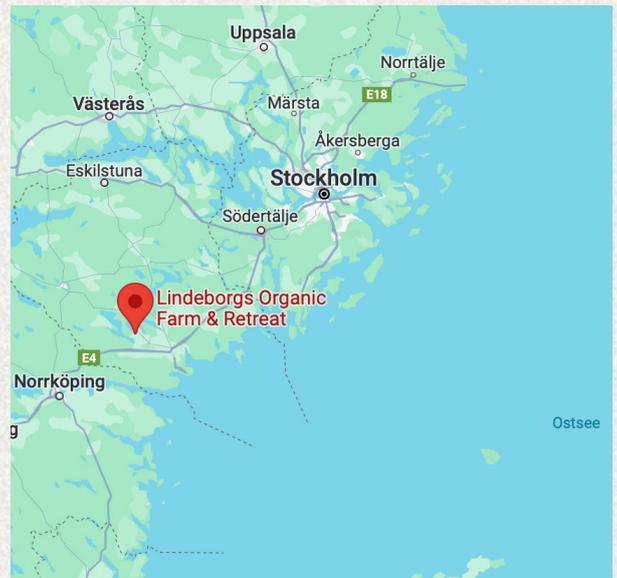
in Kooperation mit Lindeborgs Eco Retreat

Der Ort des Retreats

Lindeborgs Eco Retreat ist 120km von Stockholm (ca. 160km vom Flughafen Stockholm Arlanda) entfernt und wunderschön inmitten der schwedischen Natur zwischen Seen und Wäldern bei Nyköping gelegen.

Mit innovativer Landwirtschaft und Gemüsegärten, Imkerei, Blumenwiesen, Pflanzenkohleproduktion und einer biologischen Wasseraufbereitungsanlage möchten die schwedischen Besitzer des Lindeborg Eco Retreats, Julia & Carl Lindeborg, ein lebendiges und gesundes System für das Leben in all seinen Formen schaffen.

Im Zentrum der Farm steht die Eco Barn, eine hundert Jahre alte Scheune, die mit nachhaltigen und natürlichen Materialien und einer bewussten Designidee renoviert wurde. Hier gibt es nicht nur einen Yogaraum, sondern auch eine Sauna mit herrlichem Blick auf den Hallbosjön-See. Darüber hinaus gibt es einen Naturbadeteich direkt vor der Haustür.



Die Unterkunft





LIFE IS ART

Yoga & Creativity Retreat

Inspiziert von den wundervollen Farben und der Schönheit des Retreatortes möchten wir dich in diesem Jahr auf eine kleine Reise zurück zu deiner Kreativität mitnehmen.

Wir sind überzeugt, dass wir Menschen im Kern alle kreativ sind. Kreativität liegt der Natur des Lebens inne. Das heißt für uns im Umkehrschluss auch, dass Kreativität und Kunst sich in allem wiederfinden: in der Natur, der Art wie du dein Leben führst, wie du dich bewegst, was du beobachtest und wahrnimmst und wie du dies weitergibst und dich ausdrückst.

Auch Yoga selbst ist Kunst – die Ausführung der Asanas in einem kontinuierlichen Rhythmus fast wie ein Tanz, die transformative Natur, wenn Atmung und Bewegung im Fluß sind.

Kreativ sein bedeutet etwas zu erschaffen und in gestaltender Weise zu denken und zu handeln – auch dazu motiviert uns die Yogaphilosophie.

Lass dich von Anna und Kira für verschiedene Wege der Kreativität inspirieren. Egal, ob du bereits eine kreative Praxis hast, ob du gerne etwas Neues für dich entdecken möchtest oder nur im Alltäglichen wieder zu mehr Ausgleich, Kreativität und Freude finden möchtest.



Die Unterkunft und Zimmer



Im Lindeborgs Eco Retreat stehen dir verschiedene Zimmertypen zur Verfügung. Es gibt:

4er Zimmer

3er Zimmer

2er Zimmer

Einzelzimmer (hier gibt es die Option für ein Einzelzimmer im Haupthaus oder, wer gerne noch etwas mehr in die Natur eintauchen möchte, kann in einem der beiden „nature huts“ nächtigen mit Biotoilette und Zugang zum Badezimmer im Haupthaus).

Jeder Raum hat ein eigenes oder mit einem anderen Zimmer geteiltes Badezimmer. Bitte gib gerne bei deiner Buchung mit an, ob du dir mit einer anderen angemeldeten Person das Zimmer teilen möchtest. Falls du alleine reist, können wir dir das Teilen eines Zimmers anbieten und versuchen nach Verfügbarkeit deine Wünsche zu berücksichtigen.

Alle Zimmer sind gleich bepreist. Es gilt „first come, first serve“ bzgl. der Zimmerverfügbarkeiten. Wir haben die Teilnehmerzahl auf 10 Personen beschränkt, um uns als 2 Yogalehrerinnen ganz auf euch konzentrieren zu können.

Die Verpflegung

Wir haben auch dieses Jahr in Schweden wieder die wundervolle Tania Riscado, als eure Retreatköchin, mit dabei.

Tania war bereits im letzten Jahr unsere Köchin beim Yoga & Longevity Retreat in Schweden. And it's a match - danach war klar, dass wir ihr herzliches Wesen und ihre gesunden Köstlichkeiten wieder mit dabei haben wollen. Ihr könnt euch auf ihre Kochkünste freuen: ihre Kreationen sind auch für das Auge ein Fest und von beeindruckender Kreativität geprägt.





Im Yoga Angebot inklusive

- Tägliche Yogaeinheiten (geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene)
- Angeleitete Meditationen, Pranayama, und Embodiment
- Workshops rund um das Retreat Thema „Life Is Art“ - Yoga & Creativity
- Mahlzeiten von unserer Köchin Tania: wohltuendes Frühstück, Snacks für zwischendurch und ein vielseitiges Abendessen - nachhaltig, gesund, saisonal und vegetarisch/vegan
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)

Im Lindeborgs Angebot inklusive

- Ein Schlafplatz in den großzügigen und liebevoll gestalteten Räumlichkeiten
- Wasser und Tee
- Saunabesuche
- Naturbadeteich
- Biobettwäsche als auch Handtücher werden dir zur Verfügung gestellt.

Exklusive

- An- und Abreise sowie Transfer vom und zum Flughafen

Preise

Preis für das Yoga Angebot (my home retreat)	761 € p.P.
Preis für das Lindeborgs Angebot	529 € p.P.
Summe	1290 € p.P.

Hinweis:

Die „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern kooperiert lediglich mit der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“. Daher gibt es das (my home retreat) Angebot (Yogaangebot) und das Angebot der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen vom jeweiligen Anbieter. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft „Lindeborgs Eco Retreat“ und der „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich.

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Wir geben dir Bescheid, sobald wir diesen Punkt erreicht haben.

Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich anfallende Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats oder bei Absage deiner Teilnahme, entstehen könnten.

Wenn du unabhängig davon, ob das Retreat stattfindet oder nicht, an den Ort reisen möchtest, kannst du natürlich auch schon gerne vorher deine Flüge buchen.

Stornierungsbedingungen:

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Der Preis des Yogapakets ist ab drei Monaten vor Retreatstart nicht erstattungsfähig, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz. Private oder berufliche Notfälle, Flugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden. In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung. Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.

Für den Preis der Unterkunft gelten die Stornierungsbedingungen der Unterkunft.

Deine An- und Abreise

Anreise

am 29.07.2026 zwischen 13 und 17 Uhr.

Abreise

Am 02.08.2026 wird die Abreise gegen 11 Uhr sein.

Hinweis

Bitte berücksichtige bei deiner Reiseplanung, dass unser Programm am Anreisetag in der Regel ab 17 Uhr mit einem Welcome Circle und einer Yogastunde beginnt. Sollte eine rechtzeitige Anreise aufgrund der Flugverbindungen nicht möglich sein, informiere uns bitte frühzeitig, damit wir dies gegebenenfalls bei der Erstellung des Timetables berücksichtigen können.

Wir organisieren bei unseren Retreats vorab WhatsApp Gruppen für die Teilnehmer*innen. Diese könnt ihr nutzen, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Bei Fragen zur An- und Abreise könnt ihr gerne auf uns zukommen.



Deine Yogalehrerinnen



Anna

Yoga ist für mich

die Möglichkeit Körper und Geist wieder zu verbinden. Dazu schenkt uns der Yoga eine wundervolle Werkzeugkiste aus der wir uns bedienen können. Werkzeuge, um zu wachsen, zu entspannen, zu atmen, zu fühlen und zu hören, was gehört werden will.

Mein Herz schlägt für

die Mind-Body-Connection, körperorientierte Methoden, um immer wieder in die Balance zu finden, Yoga-Philosophie & Psychologie, kraftvolles Hatha und Vinyasa mit Fokus auf den Atem.

In meiner Freizeit findet man mich

in der Natur und in Bewegung. Am liebsten beim Surfen am Meer, Waldspaziergang, Wandern in den Bergen oder natürlich im Yoga-Shala – gerne auch rund um den Globus.



Kira

Yoga ist für mich

der Weg um meinem Körper, Geist und meiner Seele Herausforderung, Wachstum und Entspannung zugleich zu schenken.

Mein Herz schlägt für

aktive Vinyasa Stunden und ruhige Restorative Yoga Einheiten. Ich liebe es, für Menschen einen Wohlfühlraum zu kreieren und verbringe selber sehr gerne Zeit am Meer, da es mich die Verbindung mit der Natur spüren lässt.

In meiner Freizeit findet man mich

entspannt oder aktiv am Meer oder bei einer kreativen Aktivität. Ich reise für mein Leben gerne, bin fasziniert von der Schönheit der Natur und liebe es Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an
team@myhomeretreat.de

oder melde dich via **Instagram** bei uns.

Die Buchung läuft über das Kontaktformular auf
unserer Website.

Wir freuen uns auf dich!

my home retreat

Bilder: Lindeborgs Eco Retreat, Kira Lee Kölln