



Body-Mind-Soul Retreat

rise & shine

by NOORD x Jessica Alberts und Kathrin Augustin

More than a retreat.

a return to you.

Body. Mind. Soul.

Starte den Tag mit sanfter Bewegung und bringe deinen Körper in Schwung.

Bei unserem Body Mind Soul Retreat erwarten dich morgendliche Gymnastik, aktivierendes Yoga und ruhiges Yin Yoga sowie Breathwork-Session.

Das Ziel: Den Körper stärken und gleichzeitig entspannen. Ergänzt wird das Programm durch wohltuende Wellnessangebote sowie Spaziergänge in der Natur oder am Strand – perfekt, um frische Energie zu tanken und den Frühling ganz bewusst zu begrüßen.

Ein klarer Geist schafft Raum für neue Perspektiven.

In inspirierenden Vorträgen rund um gesunden Schlaf erfährst du, wie du deine Erholung nachhaltig verbessern und mehr Balance in deinen Alltag bringen kannst.

Nimm dir Zeit zum Innehalten, Reflektieren und für neue Impulse, die dich auch über das Retreat hinaus begleiten.

Atme tief durch und verbinde dich wieder mit dir selbst.

Durch achtsames Breathwork, ruhige Momente und die besondere Atmosphäre der Natur entsteht Raum für Entspannung, innere Ruhe und neue Klarheit.

Gemeinsam möchten wir Ballast aus dem Winter zurücklassen und gestärkt, gelassen und mit frischer Energie in den Alltag zurückkehren.

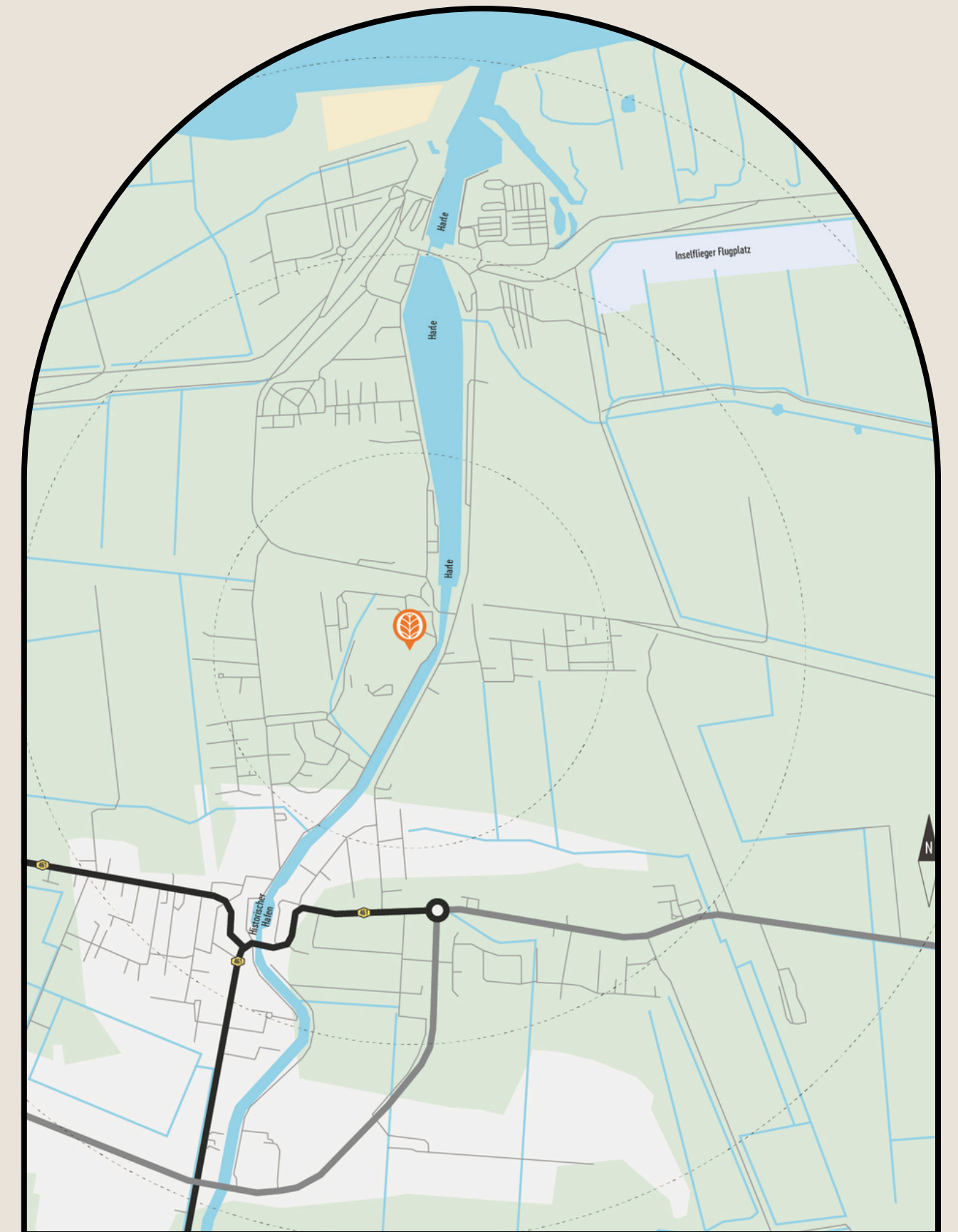
Die Location.

Inmitten weiter Felder, fußläufig zwischen dem Strand der Nordseeküste und dem Museumshafen Carolinensiels, liegt unser NOORD - ein Ort der sich anfühlt wie ein tiefer Atemzug.

Reduziertes Design trifft hier auf wohltuende Stille. Klare Linien, natürliche Materialien und warme Töne schaffen Raum für das, was wirklich zählt: Zeit mit dir selbst.

Das NOORD ist mehr als eine Unterkunft. Es ist ein Rückzugsort für DICH. Ein Platz zum Ankommen, zum Spüren und zum Aufatmen.

Nur das Nötigste - aber eben genau das, was du brauchst.





Deine Hosts.

Kathrin und Jessica sind deine Ansprechpartnerinnen, wenn es um Yoga, Breathwork und alles rund um Selfcare geht.

KATHRIN AUGUSTIN

Yoga & Harmonyoga
Teacher

Fachberaterin für
Hormone & Ernährung

Journaling Expertin

Redakteurin

kathschade@gmail.com
0178 348 1251

JESSICA ALBERTS

Breathwork Master Teacher

Integrative Nutrition Health
Coach

Stress-Coach

Projektleitung Digitalisierung

kontakt@beyond-breath.de
0174 329 34 67



Dein Retreat *beinhaltet*

2 Übernachtungen im NOORD inkl. reichhaltigem Frühstück

Gemeinsamer Mittagssnack & Dinner im eten

Snacks & leichte Kleinigkeiten während des Retreats

Getränke während des Retreats inklusive:

Wasser & Tee stehen dir in der Scheune jederzeit bereit

Weitere Getränke nach Wahl (z. B. Wein oder Dessert nach dem Abendessen) sind nicht inkludiert und werden regulär berechnet.

Programm & Wohlbefinden

Teilnahme an allen Workshops, Sessions & Kursen

Nutzung des Wellbee Spa Bereichs

Viel Raum für Ruhe, Verbindung und Aufblühen

