



Body-Mind-Soul Retreat

rise & shine

by NOORD x Jessica Alberts und Kathrin Augustin

More than a retreat.

a return to you.

Body.

Yoga

Wenn die Natur neu erwacht,
darfst du es auch. Im Frühling
tankt dein Körper neue Energie,
bewegt sich leichter, atmet tiefer.

Wir schenken dir Raum, um
loszulassen, zu aktivieren und
kraftvoll aufzublühen — mit
achtsamer Bewegung, sanfter
Stärke und nährender Ruhe.

Rise & Shine: Spüre deinen
Körper — und finde zurück in
dein natürliches Strahlen.

Mind.

Breathwork

Wie ein klarer Morgen am Meer:
frisch, leicht, voller Möglichkeiten.

Der Frühling lädt ein, Gedanken
zu sortieren, Ballast abzugeben
und neue Visionen zu säen.

Hier darf dein Geist zur Ruhe
kommen — und neu aufbrechen.

Rise & Shine: Sammle Fokus.
Atme Klarheit. Denke neu.

Soul.

Selfcare

Wenn die Tage länger werden,
öffnet sich auch das Herz.

Wir verbinden dich mit deinem
inneren Rhythmus, mit Stille,
Tiefe und Licht.

Rituale, Natur und Gemeinschaft
für Momente, die tragen.

Rise & Shine: Fühle dich. Öffne
dich. Leuchte von innen heraus.

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

