

# 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.

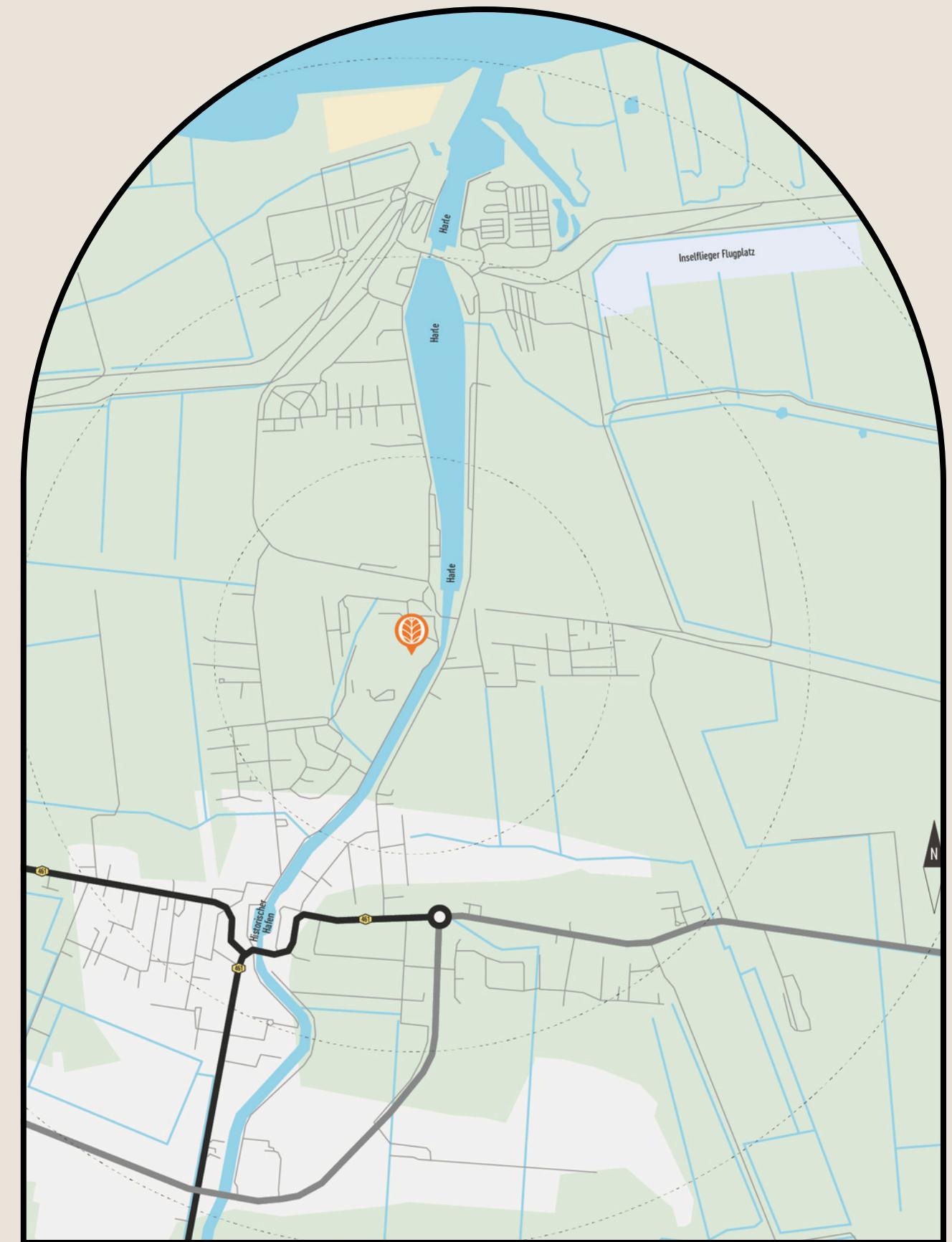
# Die Location.

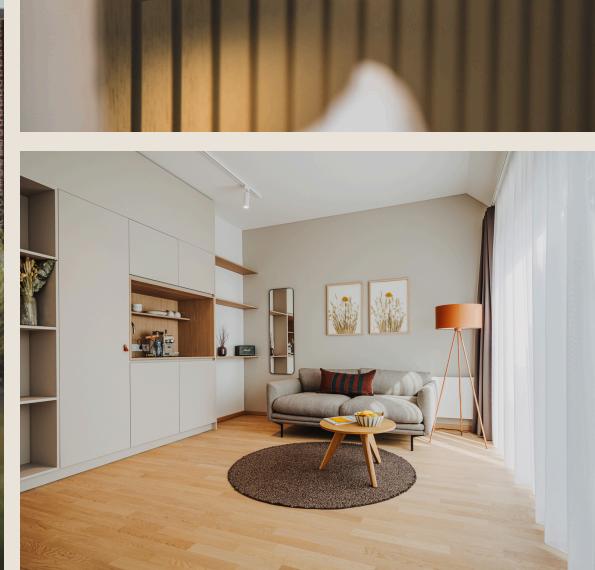
Inmitten weiter Felder, fußläufig zwischen dem Strand der Nordseeküste und dem Museumshafen Carolinensiels, liegt unser NOORD - ein Ort der sich anfühlt wie ein tiefer Atemzug.

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 & Harmonyyoga  
Teacher

Fachberaterin für  
Hormone & Ernährung

Journaling Expertin

Redakteurin

[kathschade@gmail.com](mailto:kathschade@gmail.com)  
0178 348 1251

## JESSICA ALBERTS

Breathwork Master Teacher

Integrative Nutrition Health  
Coach

Stress-Coach

Projektleitung Digitalisierung

[kontakt@beyond-breath.de](mailto: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

