

# Yoga-, Atem- & Kultur-Retreat in Guatemala

## Verbindung & Erinnerung

### Yoga Retreat in Guatemala · 17.–27. Januar 2027

Morgens über dem Lago Atitlán aufwachen – umgeben von Vulkanen, Weite und stiller Natur. Dieses Retreat ist eine Einladung, für eine Zeit aus dem Alltag auszusteigen und dich wieder mit dir selbst zu verbinden. Mit deinem Körper, deinem Atem und der Natur, die dich umgibt.

Inmitten der kraftvollen Landschaft Guatemalas verbringen wir gemeinsam Tage, die Raum für Bewegung, Regeneration und innere Ruhe schaffen.

Yoga, bewusste Atemarbeit und stille Momente verbinden sich mit der besonderen Energie dieses Ortes und der lebendigen Maya-Tradition.

Die Unterkunft liegt ruhig am Hang mit weitem Blick über den See und die umliegenden Vulkane. Für die Dauer des Retreats steht sie uns exklusiv zur Verfügung – so entsteht eine geschützte, persönliche und zugleich sehr freie Atmosphäre.

Gleichzeitig bietet die Umgebung Raum für eigene Entdeckungen. Die kleinen Orte rund um den See sind leicht erreichbar und laden dazu ein, die Reise ganz individuell mitzugestalten.

In einer bewusst kleinen Gruppe entsteht Verbindung – und gleichzeitig genug Raum, ganz bei dir selbst anzukommen.



**Anmeldungen & Fragen an:**

[soyoga@susanne-oeben.de](mailto:soyoga@susanne-oeben.de) • Mobil: 0177 2156541

# Yoga-, Atem- & Kultur-Retreat in Guatemala

## Im Preis enthalten

- » Unterkunft in ruhiger Lage mit Blick auf den Lago Atitlán
- » vegetarische Halbpension (Vollpension sowie Fleischgerichte sind optional gegen Aufpreis möglich)
- » Tee und Kaffee zum Frühstück sowie Tee am Abend, alkoholische Getränke werden nicht angeboten
- » gefiltertes Trinkwasser steht ganztägig zur Verfügung
- » zwei tägliche Yogaeinheiten (ausgenommen am Ausflugstag nach Chichicastenango)
- » eine Feuerzeremonie, begleitet von einer Ajq'ij (Hüterin des Maya-Kalenders aus der lokalen Gemeinschaft)
- » eine Kakaozeremonie, begleitet von einer Hüterin der lokalen Tradition
- » ein Temazcal (traditionelle Schwitzhütte)
- » ein Tagesausflug zum Markt von Chichicastenango
- » ein Ausflug zu einer lokalen Weberei in San Juan

## Hinweise zur Buchung

- » Die Zimmer werden nach Verfügbarkeit vergeben.
- » Individuelle Wünsche werden selbstverständlich so gut wie möglich berücksichtigt.
- » Alle Preise verstehen sich pro Person und beinhalten Unterkunft, Verpflegung sowie das gesamte Retreat-Programm.
- » Die Buchung und Rechnungsstellung erfolgt über den Reiseveranstalter PanAmTour LLC.
- » Die Kommunikation sowie die persönliche Begleitung vor und während des Retreats laufen weiterhin über mich.
- » Flüge sowie der Transfer zur Unterkunft sind nicht im Preis enthalten.
- » Gerne unterstütze ich dich bei der Flugbuchung, einer möglichen ersten Übernachtung sowie der Organisation des Transfers.
- » Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

## Optional: Verlängerung in Antigua

- » Im Anschluss an das Retreat (ab dem 27. Januar) werde ich noch einige Tage in Antigua verbringen.
- » Wenn du deine Reise verlängern möchtest, bist du herzlich eingeladen, dich anzuschließen.
- » Antigua ist eine wunderschöne Kolonialstadt und ein besonderer Ort, um die Reise noch ein paar Tage entspannt ausklingen zu lassen.
- » Diese Tage sind kein Bestandteil des Retreats. Gleichzeitig können wir den Aufenthalt gerne gemeinsam planen (z.B. Shuttle, Unterkunft etc.)
- » Gemeinsame Zeit ergibt sich dann spontan – je nach Lust und Laune.
- » Genauso ist Raum für dich selbst und deine eigene Gestaltung, ganz so, wie es für dich passt.

## Anmeldung & Kontakt

- » Wenn du gerne dabei sein möchtest, schreib mir einfach.
- » Ich reserviere dir deinen Platz und sende dir das Anmeldeformular sowie alle weiteren Informationen zu.
- » Bei Fragen stehe ich dir jederzeit gerne zur Verfügung.
- » Für alle Interessierten – insbesondere, wenn du dir ein Zimmer teilen möchtest – biete ich ein kurzes Kennenlernen via Zoom an.
- » Es entsteht gerade eine ganz besondere Gruppe und ich freue mich, wenn du Teil davon bist.

## Yogaleitung & Organisation

- » Susanne Oeben

## Reiseveranstalter

- » PanAmTour LLC, Janette Emerich



**Anmeldungen & Fragen an:**

soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541

# Yoga-, Atem- & Kultur-Retreat in Guatemala

## Retreat-Ablauf

- » Der Ablauf dient als Orientierung und kann sich je nach Gruppe, Zeremoniezeiten und äußeren Bedingungen leicht anpassen.
- » Zwischen der Morgenpraxis und der Einheit am späten Nachmittag / Abend liegt freie Zeit – für Erholung, Ausflüge, Begegnung oder Rückzug.
- » Das Temazcal findet in kleiner Runde statt und wird daher an zwei Abenden durchgeführt.

### Sonntag – Ankommen

#### Abend

- » Ankommen
- » erste Yoga- & Atempraxis
- » gemeinsames Abendessen

### Montag – Ankommen & Erdung

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit (Ankommen, See, Spaziergang)

#### Abend

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Abendessen

### Dienstag – Begegnung & Kultur

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Im Laufe des Tages

- » Besuch einer lokalen Weberei in San Juan

#### Abend

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Abendessen

### Mittwoch – Temazcal

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Abend

- » Temazcal (für einen Teil der Gruppe)
- » parallel: Yoga & Atem
- » gemeinsames Abendessen

### Donnerstag – Markttag

- » Früher Start zum Chichicastenango Market

#### Abend

- » gemeinsames Abendessen

### Freitag – Temazcal (optional)

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Abend

- » optional: Temazcal (für weitere Teilnehmer)
- » parallel: Yoga & Atem
- » gemeinsames Abendessen

### Samstag – Integration & Ruhe

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Abend

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Abendessen

### Sonntag – Feuerzeremonie

#### Früher Morgen

- » Feuerzeremonie mit Ajq'ij

#### Vormittag

- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Abend

- Yoga & Atem
- gemeinsames Abendessen

### Montag – Vertiefung & Ausrichtung

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Abend

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Abendessen

### Dienstag – Abschluss & Kakaozeremonie

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Freie Zeit

#### Abend

- » Kakaozeremonie
- » gemeinsames Abendessen

### Mittwoch – Abreise

#### Morgen

- » Yoga & Atem
- » gemeinsames Frühstück
- » Abreise oder optionale Weiterreise nach Antigua

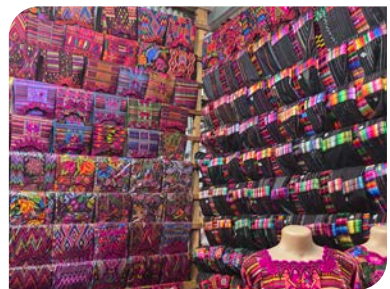
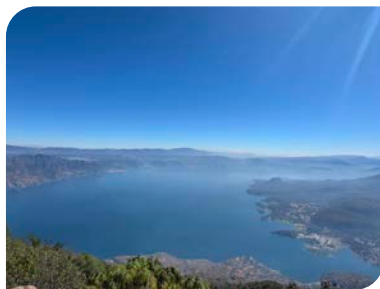
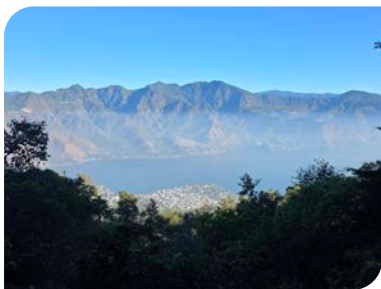
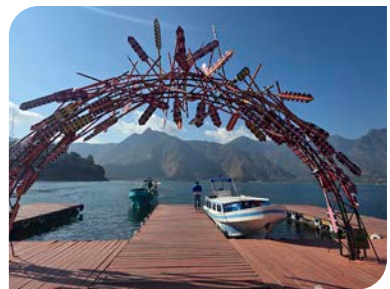
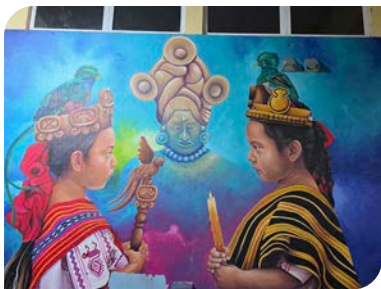


Anmeldungen & Fragen an:

soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541

# Yoga-, Atem- & Kultur-Retreat in Guatemala

## Impressionen



Anmeldungen & Fragen an:

soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541