

Auszeit – Zeit für dich und dein Kind – Details

vom Fr. 18.09.2026 16 Uhr bis So. 20.09.2026 14:30 Uhr

Unser Natur- & Familien-Retreat für Eltern und Kinder bietet Workshops, Vollverpflegung und Unterkunft in gemütlichen Zimmern – mitten in der Natur. Hier findest du alle Details und Preise für deine ganz besondere Auszeit.

Wir freuen uns sehr auf dich und dein(e) Kind(er)!

Solltest du Fragen haben, kontaktiere uns gern:

- info@andreakoschwitz.de

- 0176 612 84 093 (Andreas)

- 0152 287 14 317 (Annett)

Inklusive

2 Übernachtungen:

- Natur-Cabin (2-Bett)
- Doppelzimmer (DZ) im Haus
- 3er-Zimmer im Haus (für Eltern mit zwei Kindern)
- Wir würden uns freuen, wenn du Handtücher selbst mitbringst.
- Die Toiletten und Duschen auf dem Gutshof werden gemeinschaftlich genutzt.

Vollverpflegung (vegetarisch):

- Fr: Abendessen
- Sa: 3 Mahlzeiten
- So: 2 Mahlzeiten
- Tee, Kaffee, Milch (auch Milchalternativen) und
- frisches Obst stehen den ganzen Tag bereit
- Ihr seid vegan oder glutenfrei? Bitte teilt uns das bei der Anmeldung mit. 😊

Workshops (siehe Programm unten):

- 1 Std. Family Ecstatic Dance
- 5 Std. (inkl. Pause) Selbstbehauptungs- & Resilienztraining Kids
- 3 Std. 15 Min. Yoga
- 1 Std. 30 Min. Atemreise & Breathwork
- 1 Std. 30 Min. Familien-Klangreise
- 45 Min. Kinder-Yoga
- 45 Min. Kinder-Klangworkshop
- Matten, Kissen, Decken inklusive

Nicht enthalten

- Transfer
- Snacks (In kleinen Mengen stellen wir Snacks zum Erwerb vor Ort zur Verfügung.)
- Individuelle Angebote des Seminarhauses (z. B. Fahrräder, Sauna etc.)

Preise

Die Preise verstehen sich inklusive Unterkunft, Vollverpflegung und Workshops.

Kategorie	Elternpreis**	Kinderpreis	Gesamt*
Natur-Cabin (1 Erw. + 1 Kind)	353 €	247 €	600 €
DZ im Haus (1 Erw. + 1 Kind)	394 €	276 €	670 €
Drei-Z im Haus (1 Erw. + 2 Kinder)***	313 €	219 €	750 €

* Nach § 19 Abs. 1 UStG keine Umsatzsteuer

** Das Retreatangebot gilt pro Familie = 1 Erwachsener + 1 oder 2 Kinder

*** Begrenzte Verfügbarkeit (3 Zimmer)

Bonus für Frühbucher bis 31. Januar 2026!

Wenn du bis 31.01.2026 buchst, erhältst du zusätzlich einen Bonus von uns.

Du darfst frei wählen:

A) 30 Min. Online-Atemcoaching für Erwachsene

B) 20 % Rabatt-Gutschein für einen Kurs in Berlin bei Annett oder Andreas

Bitte gib bei der Anmeldung per E-Mail an, welchen Bonus (A oder B) du wählst.

Anmeldung & Zahlungsmodalitäten

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an: info@andreakoschwitz.de

Bitte mit folgenden Angaben:

- Vorname, Name Elternteil und Kind(er) + Rechnungsadresse
- Handynummer (idealerweise hast du die SignalApp oder WhatsApp)
- Ernährungswunsch (vegan/glutenfrei?)
- Gewünschter Zimmertyp (begrenzte Plätze – first come, first serve)

Der Gesamtpreis ist in einer Zahlung zu entrichten (Überweisung).

Sollte dir das finanziell gerade nicht möglich sein, sprich uns gern an – wir finden eine Lösung. 😊

Deine Buchung ist verbindlich, sobald nach Rechnungserhalt deine Zahlung bei uns eingegangen ist. Wir reservieren eure Plätze bis zu 7 Tage nach Rechnungsstellung.

Stornobedingungen

- Bis 10 Wochen vor Anreise: 35 % des Gesamtbetrags
- Bis 2 Wochen vor Anreise: 80 % des Gesamtbetrags
- Ab 2 Wochen vor Anreise: 100 % des Gesamtbetrags

In allen Fällen kannst du alternativ eine Ersatzperson oder -familie stellen.

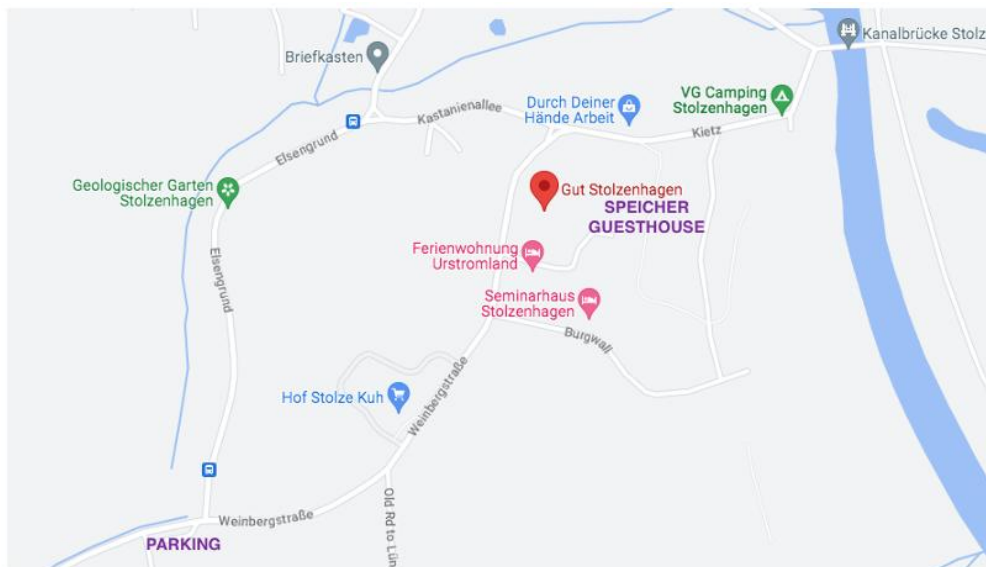
Ort & Parken

Seminarhaus Stolzenhagen

Gutshof 3, 16248 Lunow-Stolzenhagen

Der Hauptparkplatz ist den Bewohnern des Gutshofs vorbehalten.

Bitte nutzt am Wochenende den öffentlichen Parkplatz am Ortseingang oder Parkmöglichkeiten entlang der Straße.



Häufige Fragen

- Können beide Elternteile am Retreat teilnehmen?

Das Angebot gilt für ein Elternteil mit Kind(er).

- Ich bin Anfänger – kann ich trotzdem teilnehmen?

Ob Kind oder Erwachsener, das Retreat ist für alle Level, wir werden jeden begleiten, wo er gerade steht.

- Was soll ich mitbringen?

Bequeme Kleidung, Yogamatte (falls du deine eigene Matte magst), Notizbuch, Trinkflasche, ggf. Badesachen, leichte Jacke, Handtücher und ggf. Snacks.

- Wie ist der Umgang mit Medien geplant?

Unser Retreat ist bewusste Auszeit. Wir möchten Kinder -sofern vorhanden- bitten ihre Medien/Geräte nur im Zimmer zu benutzen. Eltern bitten wir Smartphones nur im Ruhemodus zu verwenden.

- Muss ich an allen Programmpunkten teilnehmen?

Das Retreat ist ein Angebot, kein Stundenplan. Ihr entscheidet selbst, wann ihr Pause braucht – alles darf, nichts muss.

- Gibt es eine Betreuung, wenn mein Kind eine Pause vom Programm benötigt?

Nein, je nach Alter möchten wir die Eltern bitten dann Zeit mit ihrem Kind zu verbringen.

- Sind die Kinder-Workshops mit den Eltern zusammen möglich?

Nein, das Training findet ohne die Eltern statt. Da sich die Kinder erfahrungsgemäß besser auf das Training konzentrieren können.

- Was ist, wenn mein Kind im Training weint / nicht mehr mitmachen möchte?

Dann werde ich die Eltern kontaktieren, dass sie schnell kommen können.

- Gab es in der Vergangenheit Fälle, in denen die Eltern ihr Kind übernehmen mussten?

Nein, erfahrungsgemäß sind die Kinder mit Freude dabei und die Eltern dürfen sich ihrer Zeit/Workshop hingeben.

- Sind Haustiere erlaubt?

Das Seminarhaus erlaubt keine Haustiere.

Retreat September 2026 – Zeit für dich und dein Kind

Freitag

16:00 – 17:30 Uhr: Anreise & Ankommen

18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen

19:45 – 20:00 Uhr: Ankommenskreis

20:00 – 21:00 Uhr: Familien-Ecstatic Dance – Tanzen, Fühlen, Frei sein

Samstag

08:00 – 09:00 Uhr: Frühstück

Kinder:

10:00 – 15:00 Uhr: Selbstbehauptungs- & Resilienztraining

12:00 – 12:30 Uhr: Mittagessen

Erwachsene:

10:00 – 11:30 Uhr: Yoga

12:00 – 13:00 Uhr: Leichtes Mittagessen

13:30 – 15:00 Uhr: Atemreise & Breathwork

Familienzeit:

Spaziergänge in der Natur des Unteren Odertals

Entspannen im Garten, Lesen, Malen

17:30 – 18:00 Uhr: Raum für Gespräche & Fragen

18:00 – 19:00 Uhr: Abendessen

19:30 – 21:00 Uhr: Klangreise für die ganze Familie

Sonntag

08:00 – 09:00 Uhr: Frühstück

Kinder:

09:30 Uhr: Kinderyoga mit Annett („Die Herzbande“)

09:30 Uhr: Klangforschung mit Sandra („Die Kraftquellen“)

10:15 Uhr: Kinderyoga mit Annett („Die Kraftquellen“)

10:15 Uhr: Klangforschung mit Sandra („Die Herzbande“)

11:00 Uhr: Ende

Erwachsene:

09:30 – 11:00 Uhr: Yoga & Meditation

11:00 Uhr: Ende

12:00 – 13:00 Uhr: Mittagessen

13:15 – 14:00 Uhr: Abschlusskreis & Raum für Fragen

14:00 – 15:00 Uhr: Abreise

Wir freuen uns sehr auf dich und dein(e) Kind(er)!

Alles Liebe und Gesundheit – Annett & Andreas