

DEINE AUSZEIT Yoga & Wellness Wochenende 5.–7. Dezember 2025

Hotel Restaurant Krone, Wiechs DE

(20 km entfernt von Basel)

Schenk dir eine liebevolle Auszeit, bevor die Weihnachtszeit Fahrt aufnimmt.

An diesem Wochenende bist du eingeladen, zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und bewusst bei dir anzukommen – in der entspannten Atmosphäre des Hotel Krone, eingebettet in die idyllische Natur von Wiechs.

Ein Wochenende, um dich zurückzuziehen, aufzutanken und dich neu zu verbinden.

Genussmomente & Wohlgefühl

Im Herzen des charmanten Hotel-Restaurants Krone Wiechs wird Genuss grossgeschrieben.

Hier trifft traditionelle badische Küche auf kreative, feine Kochkunst – mit Zutaten, die direkt aus der Region stammen und mit Liebe zubereitet werden.

Ob vegetarisch, vegan oder klassisch – jedes Gericht trägt ein Stück Heimat in sich: frisch, ehrlich und voll Geschmack.

Das Küchenteam legt grossen Wert auf Qualität, Regionalität und Saisonalität. Viele Produkte kommen von umliegenden Höfen, aus dem Schwarzwald oder sogar direkt aus dem eigenen Garten.

An beiden Abenden erwartet dich ein köstliches 4-Gang-Menü, das du selbst zusammenstellen kannst.

Von feinen Suppen und leichten Vorspeisen über aromatische Hauptgerichte bis hin zu hausgemachten Desserts – hier wird mit allen Sinnen genossen.

Natur & Ruhe für dich

Eingebettet in die sanften Hügel des Schwarzwalds liegt Wiechs bei Schopfheim. Ein Ort, an dem die Zeit ein wenig langsamer vergeht. Hier findest du die Ruhe, nach der du dich sehnst: klare Luft, weite Wälder, stille Wege und den beruhigenden Klang der Natur.

Zwischen den Yogaeinheiten und gemeinsamen Mahlzeiten bleibt dir viel Möglichkeit, um einfach zu sein. Vielleicht spazierst du durch das Dorf, geniesst die frische Winterluft oder ziehst dich in einem stillen Moment, mit einer Tasse Tee zurück. In der Geborgenheit dieser Umgebung wird das Aussen leiser – und das Innen spürbarer. Die Krone Wiechs bietet dir zudem alles, was du brauchst, um zu entspannen: eine wohltuende Sauna, ein Schwimmbad und Rückzugsorte, die Geborgenheit schenken. Ob du dich in die Wärme hüllst, in den Himmel schaust oder dich einfach ausruhst – diese Tage laden dich ein, den Rhythmus der Natur wieder in dir selbst zu finden.

Wellness & Entspannung

Der grosszügige Wellnessbereich der Krone Wiechs lädt dich ein, in Wärme und Stille einzutauchen. Auf über 650 m² findest du alles, was Körper und Geist zur Erholung brauchen. Ein Refugium der Ruhe mit liebevoll gestalteten Bereichen zum Entspannen und Auftanken.

Die Kräutersauna mit milden Temperaturen umhüllt dich mit sanften Düften und beruhigender Wärme, während die Finnische Sauna mit ihren intensiven Aufgüssen Körper und Kreislauf belebt. Im Dampfbad lösen sich Anspannung und Gedanken in feinem Nebel auf. Die Infrarotkabine schenkt tiefgehende, wohltuende Wärme, die dich bis ins Innere entspannt.

Nach der Wärme folgt die Ruhe: In den Panorama-Ruheräumen geniesst du den Blick ins Grüne, kannst dich in weiche Decken kuscheln und einfach nur sein. Für sanfte Bewegung und Leichtigkeit sorgt das Hallenbad.

YOGA Bewegung in Verbindung mit dir selbst

Während des Retreats erwarten dich sanfte Yogastunden, die dich einladen, in Bewegung zu kommen und gleichzeitig innerlich zur Ruhe zu finden. Mit achtsamen Flows, Atemtechniken und kurzen Meditationen beginnst du den Tag in Leichtigkeit und Klarheit – ganz bei dir, im Einklang mit deinem Atem und deinem Körper.

Am Abend begleiten dich entspannende Yin-Yoga-Einheiten in die Tiefe. Sanfte Dehnungen, wohltuende Klänge und viel Raum für Stille helfen dir, den Tag loszulassen und vollkommen zu regenerieren.

Alle Stunden sind für alle Level geeignet – egal, ob du zum ersten Mal auf der Matte stehst oder schon länger praktizierst. Es geht nicht um Leistung, sondern um das Ankommen im Moment, das Spüren und das liebevolle Sein mit dir selbst.

WORKSHOP Nervensystem & innere Balance

In diesem Workshop tauchen wir ein in das feine Zusammenspiel von Körper, Geist und Nervensystem – und entdecken, wie wir uns selbst immer wieder liebevoll regulieren können. Du lernst einfache, alltagstaugliche Techniken kennen, die dich dabei unterstützen, Stress abzubauen, in Momenten der Unruhe schneller zurück in deine Mitte zu finden und dich im Alltag stabil und geerdet zu fühlen.

Als kulinarische Ergänzung bereiten wir gemeinsam nährnde Snacks und eine wohltuende Kakaomischung zu – Köstlichkeiten, die das Nervensystem stärken und Herz und Sinne erfreuen. Dieser Workshop ist eine Einladung, mehr über dich zu erfahren, achtsam auf deinen Körper zu hören und einfache Wege zu lernen, um dich selbst immer wieder in Ruhe und Klarheit zu bringen.

UNTERKUNFT Hotel & Restaurant Krone

Das Hotel Krone verbindet traditionelle badische Gastfreundschaft mit modernem Wohlfühlambiente. Die komfortablen Einzel- und Doppelzimmer sind hell, ruhig und gemütlich – ideal, um nach Yoga, Workshop oder Sauna sich zurück zu ziehen. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad, kuschelige Bettwäsche und eine Atmosphäre, die Geborgenheit schenkt.

Die Lage mitten in der Natur bietet dir Zugang zu Spazierwegen, frischer Luft und ruhiger Winterlandschaft. So kannst du deine Auszeit voll und ganz genießen.

PROGRAMM

Freitag

- 14:00 Uhr: Check-in & Ankommen, Wellness, Massage, Natur – Zeit für dich
- 17:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen 4 Gang Menü
- 20:00 Uhr: Entspanntes Yoga (ca. 75 min)

Samstag

- 7:45 - 9:00 Uhr: Wohltuendes Yoga
- 9:00 Uhr: Frühstück
- 11:00 Uhr: Workshop „Nervensystem & innere Balance“ (ca. 2,5 h)
- 14:00–18:00 Uhr: Wellness, Massage, Natur – Zeit für dich
- 18:00 Uhr: Abendessen 4 Gang Menü
- 20:00 Uhr: Yin Yoga mit Sound (ca. 75 min)

Sonntag

- 7:45–8:45 Uhr: Wohltuendes Yoga
- 9:00 Uhr: Frühstück & gemeinsamer Ausklang
- Danach optional: Wellness, Massage, Natur – Zeit für dich

Die Zeiten & Kursinhalte können kurzfristig leicht abgeändert und angepasst werden.

Retreatleitung

Julia ist Yogalehrerin, Mentorin und befindet sich im Studium für Ayurveda. In ihrer ganzheitlichen Arbeit verbindet sie Körper, Geist und Nervensystem auf achtsame Weise und begleitet Menschen dabei, **bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen** – um Ruhe, Kraft und Präsenz zu erleben.

In ihren Kursen und Retreats vereint sie sanfte Yogaübungen, Atemtechniken, Meditation und Elemente der Nervensystem-Regulation. So entstehen Räume, in denen man ankommen, auftanken und den Moment bewusst spüren kann – unabhängig davon, ob du ganz neu im Yoga bist oder schon länger übst.

Mit ihrer ruhigen, klaren Präsenz schafft Julia einen Rahmen, in dem Teilnehmende **sich selbst wahrnehmen, entspannen und die Verbindung zu sich stärken** können. Sie lädt dazu ein, innezuhalten, durchzuatmen und Schritt für Schritt die eigene Balance, Leichtigkeit und Freude am Augenblick zu erleben.

Yoga & Wellness-Wochenende

in der Krone Wiechs

5.–7. Dezember 2025

Geniesse ein Wochenende voller Ruhe, Bewegung und achtsamer Auszeit.

Beginne dein Retreat am Freitag ab 14:00 Uhr mit dem Check-in im Hotel Krone Wiechs. Um 17:30 Uhr treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen. Das Wochenende begleitet dich durch wohltuende Yogaeinheiten, entspannende Yin-Yoga-Abende, Atemübungen und Meditationen, die dich aus dem Kopf in den Körper bringen.

Zusätzlich erwartet dich ein Workshop zur Regulation deines Nervensystems, in dem wir einfache Rituale und kleine Übungen kennenlernen, um Ruhe, Balance und Erdung zu fördern. Dabei bereiten wir gemeinsam einen ayurvedischen Snack zu – nährend, wohltuend und lecker.

Zwischen den Programmpunkten bleibt Raum für dich: Geniesse die Natur rund um Wiechs, buche dir eine wohltuende Massage oder gönne dir am Sonntag, dem Abreisetag, ein zusätzliches Ticket für den Wellnessbereich.

Unser Retreat findet in einer kleinen, persönlichen Gruppe von mindestens 7 bis maximal 10 Teilnehmerinnen statt –

offen für alle Level, Einzelpersonen, Paare oder Freunde/innen.

Beginn: Freitag, 14:00 Uhr – Ende: Sonntag nach dem Frühstück

Preis:

Doppelzimmer 550 €

Einzelzimmer 590 €

Late check out möglich 29 €

(für Sonntag um den Wellnessbereich bis 18 Uhr zu nutzen)

Erlebe ein Wochenende, das Körper, Geist und Seele nährt, dir Zeit für dich selbst schenkt und Raum für Entspannung, Genuss und achtsame Bewegung bietet.

Inklusive

Alle Yogaeinheiten: sanfter Flow, Yin Yoga, Atemübungen und Meditationen (Tee und Wasser inklusive)

Workshop Nervensystem: Rituale, Übungen und Ayurveda-Snacks und wohltuende Kakaomischung.

Zwei Abendessen: 4-Gang-Menü nach Wahl, vegetarische & vegane Optionen, regional und hausgemacht

Frühstück: reichhaltig und liebevoll zubereitet (Getränke inklusive)

Übernachtung: Einzel- oder Doppelzimmer, auf Wunsch Familienzimmer möglich

Wellnessbereich: Sauna, Hallenbad und Ruheraum

Exklusive

An und Abreise

Getränke

Massagen & Behandlungen

Sonntag: Late check out, Wellnessnutzung (29 €)

Wir freuen uns auf dich!

Buchung & Warteliste

Die Anmeldung für das Yoga & Wellness-Wochenende erfolgt direkt über Eversports.

Ein Teil des Betrags wird dabei bequem über Eversports bezahlt, die Kosten für Unterkunft und Verpflegung begleichst du anschliessend direkt vor Ort im Hotel Krone Wiechs.

Das Retreat findet bewusst in einem kleinen, persönlichen Rahmen statt, damit Raum für Begegnung, Ruhe und individuelle Begleitung entstehen kann. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen begrenzt.

Über den untenstehenden Link kannst du dir deinen Platz für den Dezember sichern.

Sollte das Retreat bereits ausgebucht sein, kannst du dich im unterstehenden Formular auf die Warte liste setzen.

Sobald ein Platz frei wird, informieren wir die Personen auf der Warteliste umgehend.

Bei Fragen zum Ablauf oder zur Buchung kannst du dich gerne persönlich bei mir melden – ich freue mich, von dir zu hören.