

entspannte Achtsamkeit

# OKELMANN'S

bewusster Lifestyle



DEIN RETREAT IM OKELMANN'S



## MOIN & NAMASTÉ.

Wie schön, dass du zu uns gefunden hast!

Unser Okelmann's ist dein Ort für Yoga Retreats, Coachings, Masterminds, Kurse oder Seminare inmitten wunderschöner Natur im Norden Deutschlands.

Liebevoll gestaltete Zimmer, wohltuende Kulinarik aus regionalen (Bio-) Produkten und die ruhige, ländliche Umgebung bieten den idealen Nährboden für transformierende Retreats & Mindful Events.



## UNSERE BESONDERHEITEN & WERTE.

- ♡ Ruhe & Natur
- ♡ Viel Platz für Retreats (innen & außen)
- ♡ Neuer Yogaraum - voll ausgestattet mit nachhaltigem Yoga-Equipment von Lotuscrafts
- ♡ Individueller, kleiner & feiner Wellnessbereich mit tiny Sauna und Badefass
- ♡ Großer Garten mit freiem Blick
- ♡ Viel Platz zum Atmen, Achtsam sein & zur Ruhe kommen
- ♡ Herzlicher Service
- ♡ Liebevoll ausgewählte Einrichtung & wunderschöne Hotelzimmer
- ♡ Frische & regionale Küche mit den besten Produkten
- ♡ Nachhaltigkeit, Wertschätzung & Qualität





## RAUM FÜR EUCH.

### YOGA-RAUM MIT GROßER AUßENTERRASSE | 80 M<sup>2</sup>

Dieser Raum eignet sich ideal für eine Gruppengröße von 8 bis 20 Personen.

### KLANGRAUM MIT BALKON | 25 M<sup>2</sup>

Dieser Raum eignet sich ideal für kleine Gruppen (bis 8 Personen).



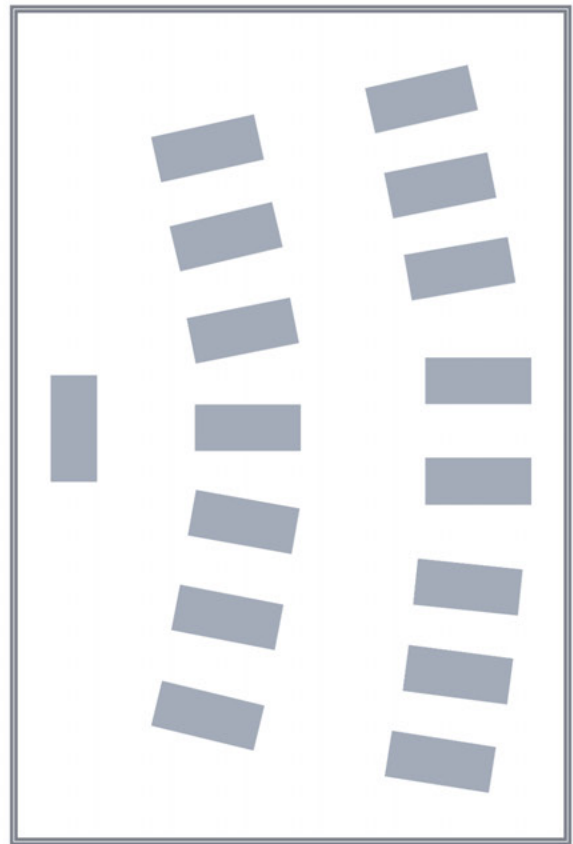
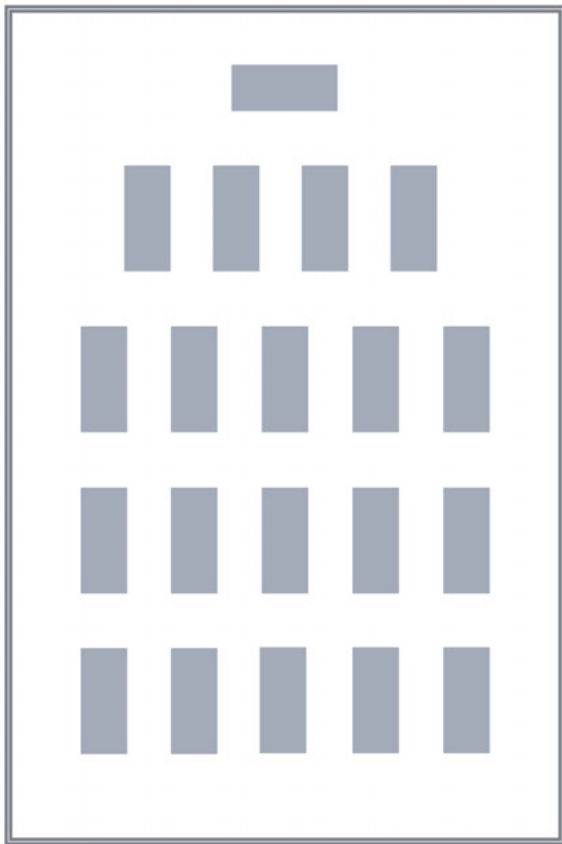
Unsere Räume sind alle mit Konferenz-WLAN, ausreichend Wandsteckdosen, einer individuellen Regelung der Beleuchtung, direkten Zugängen zu unseren Terrassen, Garten bzw. Balkon (Klangraum), einer Boombox von Marshall (Verbindung via Bluetooth) sowie hochwertigem und fair hergestelltem Yoga-Equipment ausgestattet (Matten, Decken, Gurte, Bolster, Kissen und Blöcke von Lotuscrafts).



## RAUM FÜR EUCH.

YOGA-RAUM MIT GROßER AUßENTERRASSE | 80 M<sup>2</sup>

...so könntest du diesen wunderschönen Raum u.a. für dich gestalten:





## RAUM FÜR EUCH.

KLANGRAUM MIT BALKON | 25 M<sup>2</sup>

...so könntest du diesen wunderschönen Raum u.a. für dich gestalten:



## ADD-ONS FÜR BEIDE RÄUME.

Gerne bereiten wir für euch eine schöne Film-Ecke im Raum vor:

50 EUR für Beamer & Leinwand pro Tag.

Ein HDMI-fähiges Endgerät bringst du selbst mit.

Für Erklärungen zwischendurch eignet sich unser Flipchart: 20 EUR pro Tag.



## KULINARIK.

Unsere Kulinarik ist immer regional, saisonal und möglichst aus biologischer Herkunft – gerne auch vegan/vegetarisch.

Bitte wähle schon bei der Retreat-Buchung aus folgenden Bausteinen für die gesamte Gruppe aus:

### Halbpension

(3-Gang-Abendmenü)

38,00 € pro Person / Nacht

### Mittagessen

(leichtes 2-Gang-Bufferet)

15,00 € pro Person / Tag

### Verpflegung vorm Yogaraum

(Infused Water, Teewasser & Yogi-Tee, Kaffee, frisches Obst, Nüsse)

10,00 € pro Person / Tag bzw.

5,00 € pro Person am An- und Abreisetag

Nachmittags gibt es immer eine kleine, feine Auswahl an hausgebackenen Torten oder Kuchen sowie Heißgetränken in unserem Café (Berechnung zusätzlich und nach Verzehr). Unser FrühstücksGlück ist bereits in der Zimmerbuchung enthalten.





## DIE HOTELZIMMER - EUER RÜCKZUGSORT.

Richtig schön übernachten lässt es sich in unseren Zimmern, die wir alle mit ganz viel Liebe eingerichtet haben.

Aktuell haben wir 16 Zimmer (Doppel- oder Einzelnutzung möglich) und ein Apartment mit zwei Schlafzimmern, Wohnzimmer, Küche und Bad.

### Zimmerpreise & Buchung

Gerne erstellen wir dir ein individuelles Angebot für die Übernachtungen inkl. Frühstück zzgl. deiner gewünschten Kulinarik.

Wir freuen uns auf deine  
Anfrage an [info@okelmanns.de](mailto:info@okelmanns.de).

Bis zu 60 Tage vor dem Retreat optionieren wir die Zimmer unter dem  
Stichwort deines Retreats.

Die Teilnehmenden buchen bitte direkt bei uns per E-Mail  
an [info@okelmanns.de](mailto:info@okelmanns.de) unter Angabe des Retreat-Stichwortes  
und ihrer Adresse.





## INKLUSIVLEISTUNGEN.

Nutzung von Sauna & Hot Tub (je nach Verfügbarkeit)  
Bademantel &  
Saunatuch (leihweise während des Aufenthaltes)  
Lüttl's Landlust & Bio-Schokolade als Begrüßungsgeschenk im Zimmer  
Tee-Bar im Obergeschoss des Hotels | Parkplatz vorm Hotel | WLAN

### Optional hinzu buchbar:

(je nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis)

Wellness-Massagen | Klangmassagen | Private Yoga | Yogastunde  
oder Klangmassage zusammen mit deinem Vierbeiner | besondere  
Gastgeschenke für die Teilnehmenden aus unserem Concept  
Store | Begrüßungsgetränke vorm Yogaraum  
(z.B. hausgemachte Limonade, frischer Minz-Tee,  
alkoholfreier Apfel-Rosen-Secco,...)





## SONSTIGES.

### Zeitplan

Bitte übermittle uns möglichst bis zu 8 Wochen vor dem Retreat deinen geplanten Ablauf für das Retreat, damit wir die Essenszeiten, Sauna-Nutzung usw. entsprechend planen können.

### Bilder für Werbung

Sehr gerne schicken wir dir Fotos von unserem Okelmann's, die du für Werbezwecke im Rahmen des bei uns stattfindenden Retreats verwenden darfst.

**Bitte markiere immer unser Profil @okelmanns.**

Wenn du magst, stellen wir dein Retreat auch auf unsere Internetseite. Hierfür schicke uns bitte ein Bild in hoher Auflösung, einen kurzen Text und die Verlinkung auf deine Internetseite.





## SONSTIGES.

### WLAN

Du kannst super gerne unser kostenfreies Konferenz-WLAN nutzen. Das **Passwort für das WLAN lautet: Konferenzgeschwindigkeit**  
Wir freuen uns übrigens sehr, wenn du deine Okelmann's-Momente mit der Welt teilst und unser Profil @okelmanns markierst.

### Ergänzungsmöglichkeiten

Falls du deinen Programmablauf noch weiter ergänzen möchtest, haben wir folgende Tipps aus unserer schönen Region für dich:

wie wäre es mit einer Alpaka-Wanderung bei Lorenzos Alpakas:

<https://www.lorenzos-alpakas.de/>

oder einem Kaffee-Seminar bei der Rösterei Catucho:

<https://www.catucho.de/> ?



## SONNENGRUß UP PLATT.

Unser Herz schlägt plattdeutsch,  
daher haben wir hier etwas für dich vorbereitet:

Kumm an'n Anfang diener Matte und stell di ganz uprecht henn, diene  
Föde hüftbreit.



Diene Föde, diene Beine, diene Mitte sünd ganz aktiv. Diene Schullern  
sünd wiet weg von diene Ohren. Dien Kopp strevt na boben.  
Du steiht in diene Barg Position - Tadasana.

Kumm nu in dienen gestreckten Barg.



Kumm in diene ganze Vorbeuge un denn in diene halbe Vorbeuge.



Pett mit dien rechten Fod n groden Schritt na achtern, dien Knei und  
dien Fod erd' sick. Diene Arme koomt na boben, dien Puckel bögt sick  
licht na achtern. Diene Mitte is aktiv. Anjaneyasana.



Nu koomt diene Hänne wedder to'n Bodden, dien linker Fod pett uck  
na achtern un du kummst in de Bretthaltung.



Kumm nu up diene Wies na ünner - Chaturanga oder Knei, Brust, Kinn  
nananner na ünner - in de lüttje Kobra.



Nu schuffst du die trög in den Hund, dei na ünner kiekt.



Pett mit dien rechten Fod na vörn, dien Knei und dien Fod erd' sick.  
Diene Arme koomt na boben, dien Puckel bögt sick licht na achtern.  
Diene Mitte is aktiv. Anjaneyasana.



Nu bringst du diene Hänne wedder na ünner, peddst mit links na vörn  
und kummst in de halbe Vorbeuge un in de ganze Vorbeuge.

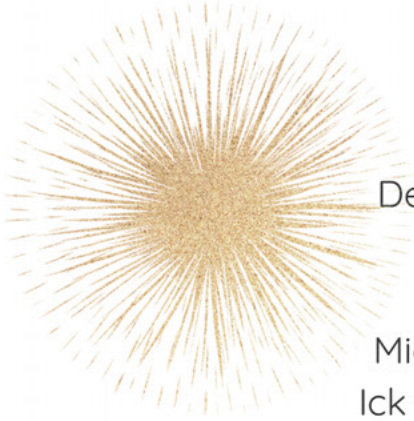
Kumm in den gestreckten Barg un wedder in Tadasana.



Nu dat ganze noch eenmal mit links.



## LICHT-MEDITATION UP PLATT.



De Sünn schient in mien Haart.  
Ick bün Licht.

Mien Fööd staht up'n Bodden.  
Ick föhl mi verbunnen mit de Eer.

Ick strecke miene Arme na baben  
un heet all dat Gode willkommen.

Dankborkeit erfüllt mien Geist.  
Leeve strahlt von mi ut.

Ick bin geleevt.  
Ick bün Licht.





entspannte Achtsamkeit.

# OKELMANN'S

bewusster Lifestyle.



Wir sind dir sehr dankbar, wenn du deine Okelmann's-Momente mit der Welt teilst!  
Bitte markiere unseren Account @okelmans und verwende den Hashtag  
#okelmans. Wir freuen uns darüber!

Du hast eine Frage oder möchtest gerne reservieren?  
Melde dich einfach bei uns!

Okelmann GmbH & Co. KG  
Warpe 15 . 27333 Warpe  
Tel. 05022-512 . info@okelmans.de  
[www.OkelmannS.de](http://www.OkelmannS.de)