

## Ein YOGA-Wochenende in Oberlethe/Wardenburg vom 19. bis 21. Juni 2026



**Neben belebenden und entspannenden Yogaeinheiten bietet dieses Wochenende die Möglichkeit zum Ausspannen, für Spaziergänge im Grünen, nette Gespräche und leckeres vegetarisches Essen.**

### Wer unterrichtet:



Jenny ist zeitgenössische Tänzerin, Yogalehrerin und Shiatsu-Praktikerin. Ihren Abschluss zur zertifizierten Yoga-Lehrerin machte sie 2012 bei Frog Lotus Yoga International. Seitdem unterrichtet sie mit Leidenschaft Yoga in Bremen, Münster und überall dort, wohin es sie in ihrer Arbeit als zeitgenössische Tänzerin trägt.

Ursprünglich in Vinyasa Yoga ausgebildet, ist ihr Yoga inspiriert von anderen Traditionen des Yoga sowie durch Körperarbeit wie Feldenkrais und BMC. Ihr Unterricht ist mal fließend, kraftvoll und spielerisch, mal ruhig und introspektiv. Sie unterrichtet neben Vinyasa Yoga auch Yin Yoga sowie Restorative Yoga

[www.jennyecke.de](http://www.jennyecke.de)

### Für wen und was:

- Das Yogawochenende ist geeignet für Menschen mit ersten Vorerfahrungen im Yoga sowie für fortgeschrittene Yogis, die Lust haben, das Spektrum von Yoga zu erfahren.
- Alle Stunden sind so aufgebaut, dass sie den eigenen körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen angepasst werden können. Für fortgeschrittene Übungen werden immer auch Modifikationen angeboten, sodass alle Einheiten für jede:n geeignet sind.

Mal kraftvoll und fließend, mal ruhig und entspannend werden wir das Wochenende beginnen mit einer gemeinsamen Yogaeinheit am Freitag und ebenso am Sonntag abschließen.

Am Samstag wird es insgesamt 3x die Möglichkeit geben Yoga zu praktizieren: eine dynamische Einheit, um die Lebensgeister zu wecken, sowie eine regenerative Einheit, um Weite im Körper und Entspannung zu finden. Für alle die Lust haben, wird es später am Abend noch ein yogisches „Betthupferl“ geben: eine kurze Einheit Atem, sanfte Bewegung und Meditation, um in den Schlaf zu finden. Matten, Decken, Kissen & einige Blöcke werden von der Unterkunft bereitgestellt. Wer trotzdem lieber auf der eigenen Matte übt, ist natürlich herzlich eingeladen diese mitzubringen. Ebenfalls mitgebracht werden können Yoga-Blöcke, ein Yoga-Gurt und alles, was ihr sonst noch gerne dabei habt.

### Wann?

**Freitag, 19. Juni bis Sonntag, 21. Juni 2026**

- Start um 17.00 Uhr mit einer ersten Yoga Session und anschließendem Abendessen um 19.00 Uhr (Die Anreise ist ab 15.00 Uhr möglich)
- Ende ist am Sonntag gegen Mittag. Wir starten den Tag mit einer letzten Yoga Session und schließen gemeinsam mit einem späten Frühstück / Brunch.



### Wo?

Im Seminarhaus [Hotel Lethehof](#)

Übernachtung ist möglich in Zimmern oder im mitgebrachten Zelt oder Campingbus.

### Was kostet es?

Es gibt zwei Posten, die separat bezahlt werden:  
„Unterkunft /Verpflegung“ und „Yogabeitrag“.

#### Unterkunft/Verpflegung

Die Preise staffeln sich nach Art der Unterbringung und belaufen sich auf **ca. 162 – 262 EUR** für das komplette Wochenende. Im Preis enthalten ist leckerste vegetarische/vegane Vollverpflegung und ganztägiger Zugang zu Heiß- und Kaltgetränken:

Im Einzelzimmer: **131,00 €** pro Person/Tag

Im Doppelzimmer: **111,00 €** pro Person / Tag

Camper/Zelt: **81,00 €** pro Person/Tag

**Die Zeit von Freitagabend bis Sonntagmittag wird als 2 volle Tage abgerechnet – also einfach den Tagespreis x 2 nehmen – dann wisst ihr den zu zahlenden Betrag.**

#### Yogabeitrag:

- Für **Frühbucher** (bis 31. Januar) **125 Euro**
- **Regulär** (nach dem 31. Januar) beträgt die Teilnahmegebühr **150 Euro**

### Wie melde ich mich an?

- Die Anmeldung bitte per Mail an [jennyecke@web.de](mailto:jennyecke@web.de). Die Anmeldung ist verbindlich.
- Es gibt 16 Plätze – die Platzvergabe erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldungen.
- Sollte jemand dann doch wider Erwarten nicht teilnehmen können, gelten folgende

#### Stornierungsbedingungen:

- Für die Unterkunft / Verpflegung:  
100 % bis 28 Tage vor Anreise kostenfrei stornierbar  
50 % bis 14 Tage vor Anreise kostenfrei stornierbar  
25 % bis 1 Tag vor Anreise kostenfrei stornierbar
- Für die Teilnahmegebühr: Im Falle einer Absage versuchen wir zusammen eine gute Lösung zu finden.  
Wenn die Absage früh genug eingeht, versuchen wir eine:n Nachrücker:in zu finden. Jedoch können wir – gerade bei kurzfristigen Absagen - nicht garantieren, dass die Gebühr erstattet werden kann.