

# Malta Retreat - Merħba u saħħa! - Herzlich willkommen!

## Hatha Yoga & Wellness, eine Auszeit nur für Dich !

(auch Yoga-Anfänger und Anfängerinnen sind herzlich willkommen)

*Wertvolle Zeit für Dich und Deine Liebsten – Inmitten der kraftvollen Energie dieser mediterranen Insel laden wir Dich zu einer ganzheitlichen Auszeit ein: Mit traditionellem Hatha Yoga, geführten Meditationen und nährenden Ayurveda-Massagen kommen wir uns selbst wieder auf die Spur.*

*Wo stehe ich, wo will ich hin?*

*Genieße es, gut umsorgt zu sein und Deine innere Wahrheit wieder zu hören.*

*Regeneriere, entspanne und heile in der Sonne Maltas.*

Dich begleiten deutsch- und englischsprachige, zertifizierte Hatha Yoga Kursleitungen, Ayurveda Gesundheitsberaterin und eine Yogatherapeutin- und Coach

Unsere liebevoll ausgesuchte Unterkunft: Riviera Spa Resort Malta – adults only

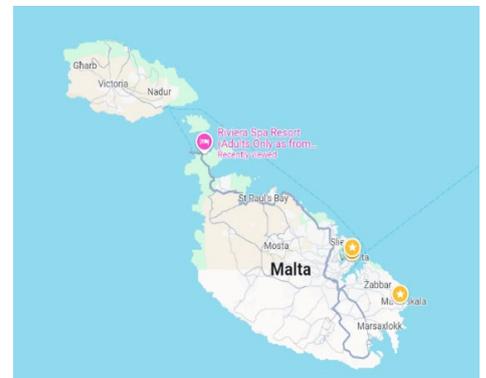
### Reisetermine 2025/26:

**17.10.-24.10.2025**

**14.11.-21.11.2025**

**02.01.-09.01.2026**

**März/April 2026**





### **Programm Highlights:**

- ✓ 7 Tage / 6 Übernachtungen im 4-Sterne Hotel,  
Bett in geteiltem Doppelzimmer mit Meerblick, Landblick, oder EZ.
- ✓ Inklusive Frühstücksbuffet, für Vegetarier geeignet.
- ✓ Abendbuffet 23,00 p.P.
- ✓ Täglich Hatha Yoga Angebot zur Regeneration und zum Stressabbau,  
Wellbeing für Körper, Geist und Seele. Yogamatten sind vor Ort  
vorhanden.
- ✓ Täglich Abendmeditation | Yoga Nidra | Balance finden  
In der Natur oder im exklusiven hoteleigenen Yogaraum
- ✓ Zeit zum Entspannen und Reflektieren am Meer
- ✓ Geführte Wanderung nach Comino
- ✓ Inkl. Tagesausflug nach Gozo mit Lunch.
- ✓ Sightseeing z.B. Valletta, Marsaxlokk, Mdina & Blue Grotto, Unesco World Heritage Temple.
- ✓ Selbstfürsorge und Wellness: Facilities des für Nachhaltigkeit zertifizierten 4- Sterne Hotels  
wie Spa, Sauna, Jakuzzi, Fitnessraum, Yogaraum, privater Pool für unsere Gruppe.  
Ayurvedische Massage, Hawaiian Lomi Lomi und viele andere sind gegen Aufpreis buchbar
- ✓ Info- und Kennenlernen aller Mitreisenden im Vorfeld per Zoom

### **Reisepreise und Zahlungsbedingungen:**

Von	bis	Reisepreis	Anmeldung / Anzahlung bis bei Reservierung	Restzahlung bis
<b>R2</b>	<b>11.10.25</b>	<b>18.10.2025</b>		<b>01. September</b>
<b>Geteiltes DZ Landblick</b>		<b>876,00 €</b>		
<b>Geteiltes DZ Meerblick</b>		<b>946,00 €</b>		
<b>EZ Landblick</b>		<b>1.072,00 €</b>		
<b>EZ Meerblick</b>		<b>1.219,00 €</b>		
<b>R3</b>	<b>14.11.25</b>	<b>21.11.2025</b>	<b>bei Reservierung</b>	<b>15. September</b>
<b>Geteiltes DZ Landblick</b>		<b>871,00 €</b>		
<b>Geteiltes DZ Meerblick</b>		<b>955,00 €</b>		
<b>EZ Landblick</b>		<b>1.072,00 €</b>		
<b>EZ Meerblick</b>		<b>1.044,00 €</b>		
<b>R4</b>	<b>03.01.26</b>	<b>10.01.2026</b>	<b>bei Reservierung</b>	<b>01. Oktober 2025</b>
<b>Geteiltes DZ Landblick</b>		<b>871,00 €</b>		
<b>Geteiltes DZ Meerblick</b>		<b>955,00 €</b>		
<b>EZ Landblick</b>		<b>1.072,00 €</b>		
<b>EZ Meerblick</b>		<b>1.044,00 €</b>		

Min. 4 TeilnehmerInnen

Max. 16 TeilnehmerInnen

(30% des Reisepreises müssen für eine verbindliche Buchung angezahlt werden.)

### **Reiserücktrittsbedingungen:**

Anmeldung und Kontakt: Tel.: +49 152 53890044, E-Mail: [info@yogameditationherdecke.de](mailto:info@yogameditationherdecke.de),

[www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de) © Alle Rechte vorbehalten Yoga und Meditation, Sabine Stratmann

30% des Reisepreises Bearbeitungsgebühr bei Stornierung bis 30 Tage vor Reisebeginn.  
50% Rückerstattung der Gesamtkosten ab 29. Tag bis 20. Tag vor Abreise  
Keine Rückerstattung mehr ab dem 20. Tag vor Reisebeginn.

**Nicht im Reisepreis enthalten:** Flüge, Flughafen Transfers, Boot-/Fahrtickets, Trinkgelder, private Ausgaben, Wellness - oder Massagebehandlungen, ecotax (0.50€ pro Tag), Getränke, Rücktritts-versicherung. Bitte selbst abschließen und extra bezahlen. Bitte eigenen Reisekranken-versicherungsschutz überprüfen und ggfs. selbst abschließen und extra bezahlen.

## Reiseverlauf



### 1. Tag – Ankommen und Kennenlernen

Ankommen am International Airport Malta und Transfer zum Riviera Malta Spa Resort. Ein Flughafentransfer ist möglich, zusätzlich buchbar. Es gibt auch sehr gute und schnelle Taxis, Bolt oder Uber Verbindungen.

Anreise und Hotel check in: ab 15:00 Uhr  
Abreise und check out: bis 11:30 Uhr

**20:00 Uhr Herzlich willkommen im Hotel Riviera Spa Resort;  
Begrüßung und persönliches Kennenlernen.**

### 2. Tag –z.B. Comino: Maltas kleine, autofreie Schwesterinsel



7:30 - 8:30 Uhr Pranayama, Hatha Yoga  
09:00 Uhr Frühstücksbuffet  
11:00 Uhr Abfahrt Boot nach Comino  
Wanderung, Schwimmen,  
Zeit in der Natur,  
Entspannung  
15:30 – 16:00 Uhr Rückfahrt zum Hotel,  
freie Zeit (Spa, Ayurveda Massagen, etc.)  
18:00 Uhr Abendessen Buffett  
20:00 Uhr Yoga Nidra & Meditation

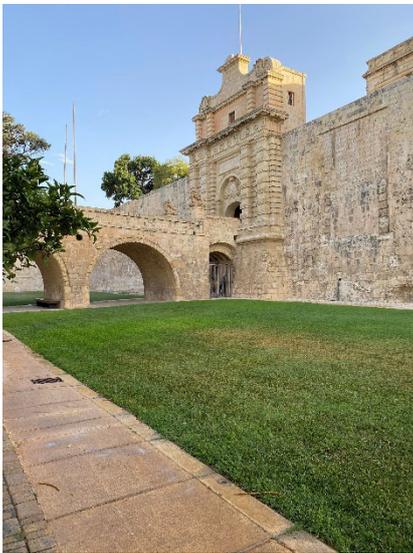




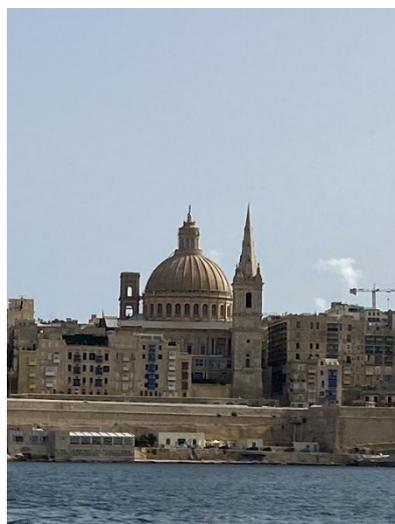
### 3. Tag – z.B. *Marsaxlokk, ein sehr lebendiges buntes Fischerdorf*

7:30 - 8:30 Uhr	Pranayama, Hatha Yoga
09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00 Uhr	Abfahrt Hotel nach Marsaxlokk, Sonntagsmarkt
14:30 Uhr	Abfahrt in Marsaxlokk zurück zum Hotel, freie Zeit (Spa, Ayurveda Massagen, Sauna, etc.)
17:00 Uhr	Schnupperstunde Aerial Yoga / freie Zeit
19:00 Uhr	Abendessen Buffet
20:00 Uhr	Yoga Nidra / Meditation

### 4. Tag – Mdina & Valletta – Silent City und Valletta, Floriana



7:30 - 8:30 Uhr	Pranayama, Hatha Yoga
09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:00 Uhr	Abfahrt nach Mdina.
12:00 Uhr	Weiterfahrt nach Valletta, Zeit zum Bummeln, shoppen oder Sightseeing
17:30 Uhr	Abendessen in Valletta
20:00 Uhr	Yoga Nidra, relaxen



## 5. Tag – Südtour mit Blue Grotto, Ghar Lapsi, Dingli Klippen oder free time = beach time oder Tempelanlage Hagar Qim

7:00 - 7:45 Uhr	Pranayama, Hatha Yoga
7:45 - 8:45	Frühstücksbuffet
09:00 Uhr	Abfahrt zur Blue Grotto
12:00 Uhr	Weiterfahrt nach Ghar Lapsi Zeit zum Wandern, Schwimmen, Schnorcheln, Entspannen
16:00 Uhr	Fahrt zu den Dingli Klippen oder Tempelanlage - Pranayama, Meditation
18:00 Uhr	Abfahrt zum Hotel
19:30 pm	Abendessen Buffet



## 6. Tag - Entdeckungstour auf der Schwesterinsel Gozo

7:30 - 8:00 Uhr	Pranayama, Chakra Meditation
8:30 Uhr	Frühstücksbuffet
9:30 Uhr	Fußweg zur Fähre nach Gozo:
10:30/11:00 Uhr	Hop on Bustour oder Tuk Tuk Tour: z.B. Ramla Bay, Zitadelle, Ggantija Tempel, Ta'Pinu, Dwejra – Fungus Rock, Tipp: Pausen einplanen an Lieblingsplätzen!
15:30 Uhr	Treffpunkt in Viktoria zum Abschiedstee und-Kaffee, Pastizzi / Kuchen
17:00 Uhr	Fähre zurück nach Malta
19:30 Uhr	Abendessen Buffet oder in lokalem Restaurant



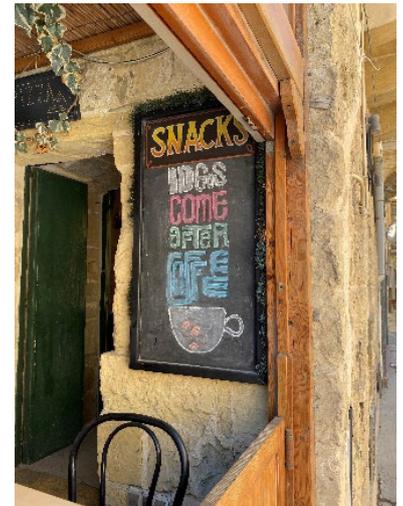
## 7. Tag Abflug Malta International Airport – Deutschland

Wir verabschieden uns von diesen wundervollen, lebendigen, farben- und lebensfrohen maltesischen Inseln und reisen je nach individueller weiteren Reiseplanung wieder nach Hause.



### Ein typischer Tagesablauf im Allgemeinen mit Spielraum für Planungen für individuelle Entspannungs- und Erholungsphasen:

7:30 - 8:30 Uhr	Täglich sanftes Hatha Yoga inkl. Pranayama, zur Regeneration und zum Stressabbau
9:00 Uhr	Frühstücksbuffet, für Vegetarier geeignet
10:30/11:00 am – 14:00/15:00 Uhr	Tagesausflug in die Natur oder Sightseeing, Strand
15:30 – 18:00 Uhr	oder geführte Wanderung mit Meditation freie Zeit für Spa, Sauna, privater Pool, ayurvedische Massagen, Aerial Yoga
18:00/ 18:30 Uhr	Abendessen Buffet
19:30/20:00- 20:30/21:00 Uhr	Abendmeditation, Yoga Nidra, Sunset Meditation – Balance finden



Kleine Veränderungen im Reiseverlauf behalten wir uns aufgrund von Wetterbedingungen vor Ort und auch den Wünschen der Teilnehmenden vor.

Bevor es losgeht treffen wir uns mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern in einem Zoom Meeting, um einander vorab bekannt miteinander zu machen und noch offene Fragen zu beantworten.

Gerne stehen wir Dir auch im Vorfeld für weitere Informationen zur Verfügung unter **Tel.: 0152-53890044** oder per **E-Mail an [info@yogameditationherdecke.de](mailto:info@yogameditationherdecke.de)**

Wir begleiten Dich, sind Deine Ansprechpartnerinnen vor Ort und freuen uns darauf, Dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße,  
Sabine & Anke

## Anke Braun

Ich bin zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin und Ayurveda-Gesundheitsberaterin sowie zertifizierte Cranio-Sakral-Therapeutin

Yoga war schon immer ein gegenwärtiger, stiller Begleiter und Quelle in meinem Leben. Und durch meine eigenen Lebenserfahrungen entwickelte ich ein tieferes Verständnis dafür, dass Yoga nicht nur dem Körper Flexibilität bringt, sondern auch Flexibilität des Geistes und der Emotionen. Yoga lehrt uns, auch in den unsichersten oder schmerzhaftesten Situationen des Lebens präsent zu bleiben und jeden einzelnen Moment zu umarmen, um mehr Raum zu schaffen, wo wir einst stecken geblieben sind, und dankbar zu sehen, wie sich das Leben zu einem wunderschönen Neuen entfaltet. Ich liebe es, alte Muster und Grenzen zu durchbrechen und Menschen zu ermöglichen, von innen heraus zu wachsen und über sich hinauszuwachsen. Schön, dich kennenzulernen, lass uns gemeinsam mehr Raum schaffen.

## Sabine Stratmann

Ich bin Yoga-, Pranayama- und Meditationslehrerin und unterrichte bewusst seit über 10 Jahren Hatha Yoga in der Sivananda Tradition, weil der ganzheitliche Ansatz, reinigende Atemübungen und Meditation seit vielen tausend Jahren erprobt sind und positive Wirkungen auf unseren Körper haben. Yoga wirkt. Gerade im Umgang mit Stress, Schulter-, Nacken- oder Rückenproblemen und zur Prävention von ernsten stressbedingten Erkrankungen wie z.B. Burnout bieten diese alten Techniken dem Menschen viele Möglichkeiten ihre Gesundheit auf allen Ebenen, physisch, mental und emotional zu unterstützen und wieder zu Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden. Ich liebe es und freue mich darauf, die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden für ihre persönliche Yoga- und Meditationspraxis hier in Malta einfühlsam und mit viel Zeit unterstützen zu dürfen.



Sabine & Anke  
Wir freuen uns auf Dich!

