

Übersicht: Workshops und Retreats mit Daphne 2026

Wann	Wo	Was	Anmeldung	Ansprechpartnerin
30. Januar bis 1. Februar	Elbingerode (Harz) www.villa-viriditas.de	Retreat-Wochenende 4x2h Yoga 1x Freitagabend, 2x Samstag, 1x Sonntagfrüh Mit Vollverpflegung (vegan) und Unterkunft	Anmeldung bis 1.12.25	Elisabeth 0160 4924379 Elisabeth.pilhofer@posteo.de
13.-15. März	Stuttgart 1 www.ashtangastuttgart.de	Workshop 4x1,5h Yoga 1x Freitagabend, 2x Samstag, 1x Sonntagfrüh Keine Verpflegung, keine Unterkunft	Early Bird bis 15.1.26 Anmeldung bis 15.2.26	Elisabeth 0160 4924379 Elisabeth.pilhofer@posteo.de
20.-24. Juli	Gütersloh www.danceair.de	Workshop 5x1,5h Yoga Jeden Morgen Montag bis Freitag Keine Verpflegung, keine Unterkunft	Anmeldung bis 1.5.26	Daphne 01514 2325228 daphne.strothmann@gmail.com
18.-24. Oktober	Soami (Obermillstatt, Österreich) www.soami.at	Retreat Anreise Sonntag, Abreise Samstag Montag bis Freitag 2x täglich Yoga (morgens und nachmittags je 2 Stunden) Mit Vollverpflegung (vegan) und Unterkunft	Anmeldung bis 31.1.26	Daphne 01514 2325228 daphne.strothmann@gmail.com
27.-29. November	Stuttgart 2 www.ashtangastuttgart.de	Workshop 4x1,5h Yoga 1x Freitagabend, 2x Samstag, 1x Sonntagfrüh Keine Verpflegung, keine Unterkunft	Early Bird bis 15.9.26 Anmeldung bis 15.10.26	Elisabeth 0160 4924379 Elisabeth.pilhofer@posteo.de

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Workshops und Retreats!

Retreat-Wochenende Elbingerode (Harz)

Datum: 30.1. – 1.2.2026 (Freitag bis Sonntag)

Ort: Villa Viriditas www.villa-viriditas.de

Anmeldung und Kontakt:

Elisabeth Pilhofer | elisabeth.pilhofer@posteo.de | 0160 4924379

Yoga: Mantra

Mantra gibt innere Form und verändert die Resonanz des gesamten Wesens. Wenn ein Mantra mental ausgesprochen wird, reinigt es das gesamte System und macht die Energie lebendig. Dieser Kurs ist eine großartige Gelegenheit für Shadow Yoga Schüler*innen, die schon einige Kurse besucht haben, folgende Bereiche kennenzulernen

- Pranams: Anrufung und Begrüßung
- Yogininyavidhim: Platzierung der 52 Klänge auf dem Körper
- Chakras mit den entsprechenden Mudras und Bija-Klängen
- Japa und Abschluss

Bitte eine Mala mit 27 Perlen mitbringen. Wir freuen uns auf ein entspanntes Wochenende zum Start ins neue Jahr mit euch!

Bei Fragen gerne jederzeit bei Elisabeth melden.

Weitere Infos

Übungszeiten

Freitag: 16.00 bis 18.00 Uhr

Samstag: 8.00 bis 10.00 Uhr und 15.30 bis 17.30 Uhr

Sonntag: 8.00 bis 10.00 Uhr

Preise und Bezahlung

Kosten Yoga: 230 €

Kosten Übernachtung (2 Nächte inkl. veganer Vollverpflegung und Kurtaxe)

185 € pro Person im Doppelzimmer (90 € + 2,50€ Kurtaxe pro Person/Nacht)

225 € pro Person im Einzelzimmer (110 € + 2,50€ Kurtaxe pro Person/Nacht)

Bezahlung: Bitte überweise die Kosten für Yoga und Übernachtung direkt bei der Anmeldung, bis spätestens 1. Dezember, an Daphne.

Daphne Strothmann

IBAN: DE89 4785 0065 0004 5021 43

BIC: WELADED1GTL

Verpflegung

Die Verpflegung ist vegan.

An- und Abreise

Die Anreise ist am Freitag ab 14.00 Uhr möglich. Der nächste Bahnhof ist Wernigerode, von da aus geht es mit dem Bus nach Elbingerode. Alle Busverbindungen findet ihr hier: www.insa.de

Erstattungen

Bei Absagen bis vier Wochen vor Kursbeginn erstatten wir 50% der Kosten für den Yogakurs.

Wir bitten um euer Verständnis, dass wir bei kurzfristigen Absagen keine Erstattung garantieren können. Wir besprechen im Einzelfall eine möglichst faire Lösung direkt mit euch.



Workshop-Wochenende Stuttgart 1

Datum: 13.-15. März 2026 (Freitag bis Sonntag)
Ort: Yoga Studio Mitte www.ashtangastuttgart.de

Anmeldung und Kontakt:
Elisabeth Pilhofer | elisabeth.pilhofer@posteo.de | 0160 4924379

Yoga

Der Workshop wird individuell auf die Gruppe abgestimmt. Ausgehend von den anwesenden Teilnehmerinnen werden Karana und Asana unterrichtet. Ergänzt wird der Unterricht durch eine der Nṛtta-Formen.

Durch Karana- und Asana-Angharas erlernen wir Formen durch rhythmische Bewegungen, ohne Stimmung (Bhava) und Geschmack (Rasa). So gehen wir über die reine körperliche Präsenz hinaus und entdecken jene natürlichen, rhythmischen Lebensströmungen wieder, die im Körper oft durch gewohnte Positionierung verborgen sind. Die Karanas des reinen Tanzes (NRTTA) zeichnen sich durch fließende Schrittfolgen, spiralförmige Fußarbeit und subtile, schwingende Bewegungen des Oberkörpers aus.

Übungszeiten

Freitag: 18.30 bis 20.00 Uhr
Samstag: 8.15 bis 9.45 Uhr und 16.15 bis 17.45 Uhr
Sonntag: 8.15 bis 9.45 Uhr

Preis und Bezahlung

Kosten:
Early Bird 185 €
(Anmeldung und Überweisung bis 15.1.26)
Normal 210 €
(Anmeldung und Überweisung bis 15.2.26)

Bitte überweise die Kosten direkt bei der Anmeldung, bis spätestens 15. Februar, an Daphne.

Kontoverbindung
Daphne Strothmann
IBAN: DE89 4785 0065 0004 5021 43
BIC: WELADED1GTL

Erstattungen

Bei Absagen bis vier Wochen vor Kursbeginn erstatten wir 50% der Kosten.

Wir bitten um euer Verständnis, dass wir bei kurzfristigen Absagen keine Erstattung garantieren können. Wir besprechen im Einzelfall eine möglichst faire Lösung direkt mit euch.



Workshop-Woche Gütersloh

Datum: 20.-24. Juli 2026 (Montag bis Freitag)

Ort: Dance Air Gütersloh www.danceair.de

Anmeldung und Kontakt:

Daphne Strothmann | daphne.strothmann@gmail.com | 01514 2325228

Yoga

Der Workshop wird individuell auf die Gruppe abgestimmt. Ausgehend von den anwesenden Teilnehmerinnen werden Karana und Asana unterrichtet. Ergänzt wird der Unterricht durch eine der Nr̥tta-Formen.

Durch Karana- und Asana-Angharas erlernen wir Formen durch rhythmische Bewegungen, ohne Stimmung (Bhava) und Geschmack (Rasa). So gehen wir über die reine körperliche Präsenz hinaus und entdecken jene natürlichen, rhythmischen Lebensströmungen wieder, die im Körper oft durch gewohnte Positionierung verborgen sind. Die Karanas des reinen Tanzes (NRTTA) zeichnen sich durch fließende Schrittfolgen, spiralförmige Fußarbeit und subtile, schwingende Bewegungen des Oberkörpers aus.

Übungszeiten

Montag bis Freitag: 7.00 bis 8.30 Uhr

Preis und Bezahlung

Kosten:

150 € für Dance Air Kund*innen

210 € für Gäste (darin enthalten sind zwei Abendkurse, falls gewünscht)

Bezahlung und Anmeldung: Bitte melde dich bis spätestens 1. Mai an und überweise direkt 70 € an Daphne. Den Restbetrag bitte bar zum Kurs mitbringen.

Kontoverbindung

Daphne Strothmann

IBAN: DE89 4785 0065 0004 5021 43

BIC: WELADED1GTL

Erstattungen

Bei Absagen bis vier Wochen vor Kursbeginn erstatten wir 50% der Kosten.

Wir bitten um euer Verständnis, dass wir bei kurzfristigen Absagen keine Erstattung garantieren können. Wir besprechen im Einzelfall eine möglichst faire Lösung direkt mit euch.



Retreat-Woche in Österreich Leichtes Detox in kleiner Gruppe (Max. 10 Personen)

Datum: 18.-24. Oktober 2025

Ort: Soami Retreat Resort www.soami.at

Kontakt: Werner Biller office@soami.at (Anmeldung Unterkunft)

Daphne daphne.strothmann@gmail.com (allgemeine Fragen)

Yoga

Der Workshop wird individuell auf die Gruppe abgestimmt. Ausgehend von den anwesenden Teilnehmerinnen werden Karana und Asana unterrichtet. Ergänzt wird der Unterricht durch eine der Nṛtta-Formen.

Durch Karana- und Asana-Angharas erlernen wir Formen durch rhythmische Bewegungen, ohne Stimmung (Bhava) und Geschmack (Rasa). So gehen wir über die reine körperliche Präsenz hinaus und entdecken jene natürlichen, rhythmischen Lebensströmungen wieder, die im Körper oft durch gewohnte Positionierung verborgen sind. Die Karanas des reinen Tanzes (NRTTA) zeichnen sich durch fließende Schrittfolgen, spiralförmige Fußarbeit und subtile, schwingende Bewegungen des Oberkörpers aus.

Übungszeiten

Montag bis Freitag 2x täglich (morgens 2 Stunden, nachmittags 1,5 Stunden)

Anmeldung

Bitte melde dich bis 31. Januar verbindlich per Mail bei Daphne an.

Preise und Bezahlung

Kosten Yoga: 500 €

Kosten Übernachtung (6 Nächte inkl. veganer Vollverpflegung und Kurtaxe)

Doppelzimmer: 966 € (158 € + 3 € Kurtaxe pro Person/Nacht)

Einzelzimmer: 1.056 € (173 € + 3 € Kurtaxe pro Person/Nacht)

Mehrbettzimmer zur Einzelnutzung: 1.146 € (188 € + 3 € Kurtaxe pro Person/Nacht)

Bezahlung: Bitte überweise die Kosten für den Yogakurs bei Anmeldung, oder bis spätestens 1. Juni, an Daphne. Die Kosten für Übernachtung und ggf. zusätzliche Behandlungen können vor Ort bar oder mit EC-Karte bezahlt werden.

Kontoverbindung: Daphne Strothmann

IBAN: DE89 4785 0065 0004 5021 43

BIC: WELADED1GTL

Verpflegung

Die Verpflegung ist vegan, biologisch und frei von Zucker und Koffein. Bitte bereits eine Woche vor dem Retreat, soweit möglich, auf Kaffee und Zucker verzichten.

An- und Abreise

Bahnhof Spittal (Transfer zu Soami 20 € pro Person und Fahrt)

Flughafen Klagenfurt oder Salzburg (Transfer zu Soami 110 €, bzw. 180 € pro Person und Fahrt)

Erstattungen

Bei Absagen bis vier Wochen vor Kursbeginn erstatten wir 50% der Kosten für den Yogakurs.

Wir bitten um euer Verständnis, dass wir bei kurzfristigen Absagen keine Erstattung garantieren können. Wir besprechen im Einzelfall eine möglichst faire Lösung direkt mit euch. Erstattung der Kosten für Unterkunft regelt das Soami Retreat Resort gesondert.



Workshop-Wochenende Stuttgart 2

Datum: 27.-29. November 2026 (Freitag bis Sonntag)

Ort: Yoga Studio Mitte www.ashtangastuttgart.de

Anmeldung und Kontakt:

Elisabeth Pilhofer | elisabeth.pilhofer@posteo.de | 0160 4924379

Yoga

Der Workshop wird individuell auf die Gruppe abgestimmt. Ausgehend von den anwesenden Teilnehmerinnen werden Karana und Asana unterrichtet. Ergänzt wird der Unterricht durch eine der Nr̥tta-Formen.

Durch Karana- und Asana-Angharas erlernen wir Formen durch rhythmische Bewegungen, ohne Stimmung (Bhava) und Geschmack (Rasa). So gehen wir über die reine körperliche Präsenz hinaus und entdecken jene natürlichen, rhythmischen Lebensströmungen wieder, die im Körper oft durch gewohnte Positionierung verborgen sind. Die Karanas des reinen Tanzes (NRTTA) zeichnen sich durch fließende Schrittfolgen, spiralförmige Fußarbeit und subtile, schwingende Bewegungen des Oberkörpers aus.

Übungszeiten

Freitag: 18.30 bis 20.00 Uhr

Samstag: 8.15 bis 9.45 Uhr und 16.15 bis 17.45 Uhr

Sonntag: 8.15 bis 9.45 Uhr

Preis und Bezahlung

Kosten:

Early Bird 185 €

(Anmeldung und Überweisung bis 15.9.26)

Normal 210 €

(Anmeldung und Überweisung bis 15.10.26)

Bitte überweise die Kosten direkt bei der Anmeldung, bis spätestens 15. Oktober, an Daphne.

Kontoverbindung

Daphne Strothmann

IBAN: DE89 4785 0065 0004 5021 43

BIC: WELADED1GTL

Erstattungen

Bei Absagen bis vier Wochen vor Kursbeginn erstatten wir 50% der Kosten.

Wir bitten um euer Verständnis, dass wir bei kurzfristigen Absagen keine Erstattung garantieren können. Wir besprechen im Einzelfall eine möglichst faire Lösung direkt mit euch.

