

Wandern-Yoga Retreat  
im Kloster Maria Hilf  
Carl-Netter-Str.7  
D-77815 Bühl



03.10. - 06.10.2025  
(3 Tage, 2 ÜN/HP\*)

Freitag\_(03.10.)

Anreise, Check-in ab 15:00 Uhr  
Von 16:00-16:30 Uhr lernen wir uns kennen.  
Von 16:30-17:30 Uhr findet unser Ankommens-Hatha-Yoga mit Entspannung statt.  
Das gemeinsame Abendessen beginnt um 18:00 Uhr.

Samstag\_(04.10.)

Den Tag beginnen wir von 07:30-08:30 Uhr mit einem Morgen-Yoga mit sanften Flow Bewegungen für DEINE Rückengesundheit und Entspannung.  
Das Frühstück findet im Anschluss statt.  
Von 10:30 – 15:30 Uhr wandern wir ca. 14 km mit Mittagspause,  
Von 16:30 – 17:30 Uhr führen wir eine YIN Yoga Stunde für DEINEN Rücken durch.  
Langsame, passive Dehnübungen sorgen für mehr Beweglichkeit, lösen verklebte Faszien und stärken Bänder, Sehnen und Gelenke. Der ideale Ausgleich zur Wanderung, um auch den Geist zu entspannen.  
Das gemeinsame Abendessen beginnt um 18:00 Uhr.

Sonntag\_(05.10.)

07:00-08:00 Uhr Morgen-Yoga mit sanften Flow Bewegungen und Entspannung.  
Das Frühstück findet im Anschluss statt.  
Das Auschecken kann bis 10:00 Uhr erfolgen.  
10:15 bis 14:30 Uhr führen wir unsere Wanderung (ca. 12 km) durch.  
Nach dem Wandern lassen wir das Wochenende mit einer gemeinsamen Kaffeetafel ausklingen.

Für den Wandern-Yoga Retreat brauchen wir:

Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, Kissen und witterungsangepasste Wanderausstattung für die Tagestouren.  
Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt!  
Sie benötigen eine entsprechende körperliche Fitness für die beiden Wanderungen.  
Die Yogaeinheiten sind für jeden geeignet. Ich biete unterschiedliche Ausführungslevel an.

\*Das Angebot beinhaltet:

Zwei Übernachtungen in der gebuchten Zimmerkategorie  
2 x "Fit-in-den-Tag" Frühstück vom Buffet  
2 x Abendessen  
2 x Lunchbox für unterwegs  
Tischgetränke (Wasser, Apfelsaft), Kaffeetafel am Sonntag zum Abschluss.  
2 Wanderungen und 4 Yogaeinheiten

# Das Kloster Kloster Maria Hilf

Carl-Netter-Str.7

D-77815 Bühl

Tel. +49 (0)7223 / 802 165

Fax +49 (0)7223 / 802 100

[info@kloster-maria-hilf-buehl.de](mailto:info@kloster-maria-hilf-buehl.de)

[www.kloster-maria-hilf-buehl.de](http://www.kloster-maria-hilf-buehl.de)

Das 1919 gegründete Kloster Maria-Hilf in Bühl entstand aus der Übernahme eines Hofgutes mit verschiedenen Gebäuden und insgesamt 6 Hektar Ackerland mit etwa 1.200 Obstbäumen. Da die vorhandenen Gebäude für die Aufgaben und Zwecke eines Klosters nicht ausreichten, mussten zahlreiche Erweiterungen vorgenommen werden. Besondere Erwähnung verdient die im Barockstil erbaute Klosterkirche, deren Bemalung von dem Karlsruher Kunst- und Kirchenmaler Mariano Kitschker ausgeführt wurde. Die Kirche wurde 1928 eingeweiht.

Im Laufe seiner Geschichte erlebte das Kloster zahlreiche Veränderungen. 1939 bis 1945 wurde im Kloster ein Lazarett eingerichtet, ab 1945 wurde das Kloster zum Umschulungszentrum und Berufsausbildungszentrum für an Tuberkulose erkrankte französische Soldaten genutzt. 1956 wurde die Anlage um einen Kindergarten und später um eine Kindertagesstätte erweitert.

Die Schwestern des Klosters bieten gemeinsam mit einem Team von nicht-klösterlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zahlreiche geistliche Angebote zum Besinnen und Entspannen an. Man kann hier aber auch einfach nur in der besinnlichen Atmosphäre des Klosters übernachten. Das Kloster ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

## Infos zur Seminar- und Hotelbuchung

Das Kloster tritt als Veranstalter dieses Wandern-Yoga Retreats auf. Bitte buchen Sie direkt über die Homepage des Klosters. Soweit Sie Fragen zum Retreatablauf haben, wenden Sie sich an [info@bestfitwell.de](mailto:info@bestfitwell.de).

## Die Gegend

Der Nord-Schwarzwald überragt mit eher kantigen, teils trapezförmigen Gipfelprofilen die Rheinebene um mehr als 1000 m. Dagegen verläuft die Ostabdachung allmählich und mit geringer werdenden Höhenunterschieden. Höchste Erhebung ist die Hornisgrinde mit 1164,4 m. Mit einem durchschnittlichen Anteil von 73 % Wald an der gesamten Fläche ist der Nord-Schwarzwald der am geschlossensten bewaldete Teil des Schwarzwaldes. Auf den Hochflächen erstrecken sich verbreitet die Grinden, baumfreie Feuchtheiden.

Das Kloster liegt am Rande der Stadt Bühl. Von der Rheinebene über herrliche Weinberge bis hin zu den tannenbewaldeten Höhen des Schwarzwaldes: Bühl ist eingebettet in eine wunderschöne Landschaft. Die Stadt hat Gegensätze zu bieten, die sich zwischen modernster Industrie und ländlich-charmanten Kulturlandschaften bewegen. Zudem ist Bühl Nationalparkgemeinde. Einwohner wie Besucher erleben den Luxus, auf der Gemarkung alles in konzentrierter Form genießen zu können. Und Genuss wird in Bühl großgeschrieben: Die Lebensart ist gemütlich, bodenständig und liebenswert. Natur, Kultur und Kulinarik gehören hier wie selbstverständlich zum lebendigen Alltag.

Die Geschichte Bühls lässt sich bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgen. Bereits 1283 wurde die Stadt erstmals urkundlich erwähnt, doch Funde aus der Stein- und Bronzezeit zeigen, dass die Region eine wesentlich ältere, sehr bewegte und in vielen Bauwerken immer noch lebendige Geschichte vorweisen kann. Von der Verleihung des Marktrechts über die Erlangung des Stadtrechts und die Ernennung zur Großen Kreisstadt hat sich Bühl von einem „kleinen Amtsstädtchen“ zu einer modernen und beliebten Wohlfühlstadt entwickelt.