



Vital Essence

YOGA RETREAT
BY ANNIKA ISTERLING
& CAROLIN KÖRNER

04. - 07. DEZEMBER 2025

**THE
FLAG**
COSTA DEL SOL

Vital Essence



Ein ganzheitliches Retreat um deine physische, mentale und emotionale Gesundheit zu unterstützen.

Wir begleiten dich mit zentrierenden Meditationen und aktivierenden Yogapraxen am Morgen. Genieße tagsüber Spaziergänge am fünf Minuten entfernten Strand entlang der Costa del Sol, um die energiespendenden Sonnenstrahlen aufzusaugen. Erlaube deinem Körper und Geist, im beheizten Outdoor-Pool oder im Wellness- und SPA-Bereich des THE FLAG Hotels wohltuende Erholung zu finden. Erholsame Anwendungen sind im Retreat bereits erhalten, können nach Bedarf auch aufgestockt werden. Drei sorgfältig ausgewählte Mahlzeiten unterstützen täglich deinen Körper und dein Wohlbefinden. Am Abend erwarten dich Yin, Restorative und Yoga Nidra Einheiten, um dein Nervensystem zu harmonisieren.

Erlebe ein umfassendes Retreat,
dass dich auf allen Ebenen stärken
wird und dir einen wunderbaren
Immunboost für den Winter gibt.

Annika Isterling



„In der Komfortzone gibt es kein Konfetti“ beschreibt, wie sehr Annika es liebt, ihre Schüler aus dem Autopiloten ins Bewusstsein zu bringen und sie zu ermutigen, das Leben zu feiern – auch wenn es bedeutet, den gewohnten Pfad zu verlassen. In ihren Meditations- und Yogaklassen findest du Mut, Kraft und Inspiration, dein Leben mit mehr Verbundenheit und Freude zu leben.

Seit über zwanzig Jahren ist Annika Yoga- und Meditationslehrerin. Als Mutter von zwei Teenagern und selbstständige Unternehmerin kennt sie die Herausforderungen des Lebens. Sie liebt es, mentale und emotionale Themen mit der physischen Ebene zu verbinden, um nachhaltige Veränderungen und positive Erkenntnisse zu ermöglichen.

Neben ihrem eigenen Onlinestudio „The Deep Connection“ hat sie mehrere Yogabücher geschrieben.

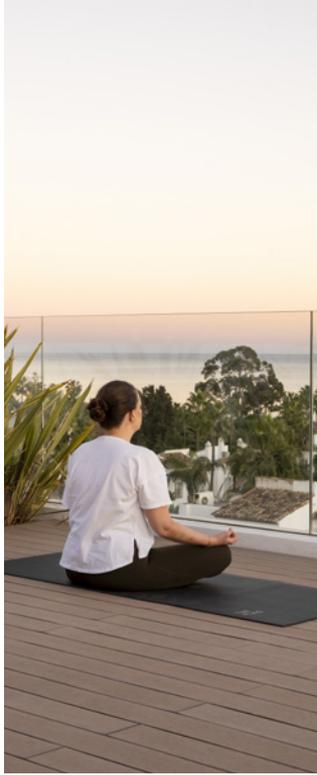
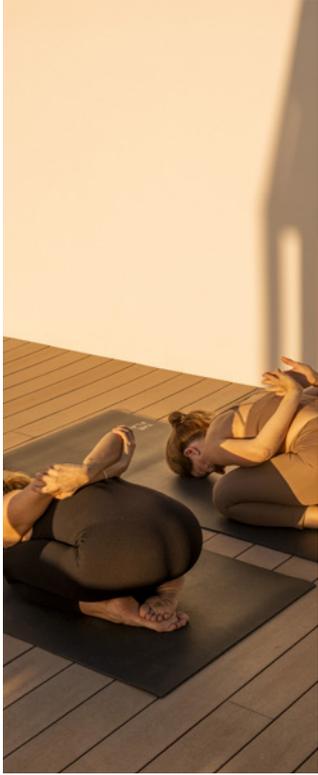
Carolin Körner



Nach einem Bachelor- und Masterstudium sowie einer Karriere im Personalmanagement merkte Carolin, wie sehr sie sich von sich selbst entfernt hatte und wie ihre mentale Gesundheit litt. Die erste Yogalehrerausbildung veränderte ihre Perspektive und gab ihr den Mut, ihren Beruf aufzugeben und als Yogalehrerin selbstständig zu werden.

Sie ist davon überzeugt, dass wahres Wohlbefinden entsteht, wenn wir uns mit unserem Körper, Geist und unseren Emotionen verbinden – also EMBODIED sind. In ihren Retreats nutzt sie Werkzeuge wie Yoga, Embodiment Practices, Atemarbeit und Meditation, um in diese tiefere Verbindung zu treten und das Nervensystem zu regulieren.

Ihr Fokus liegt darauf, die Wirkung dieser Praktiken auf den Geist und das emotionale Wohlbefinden zu erfahren und weiterzugeben, um mehr Zufriedenheit und Lebensfreude zu fördern.



Agenda



Yoga Einheiten

DONNERSTAG	17:30-19:00 UHR (CARO & ANNIKA)
FREITAG	8:30-10:00 UHR (ANNIKA)
	16:30-18:30 UHR (CARO)
SAMSTAG	8:30-10:00 UHR (CARO)
	16:30-18:30 UHR (ANNIKA)
SONNTAG	8:30-10:00 UHR (CARO & ANNIKA)

Mahlzeiten

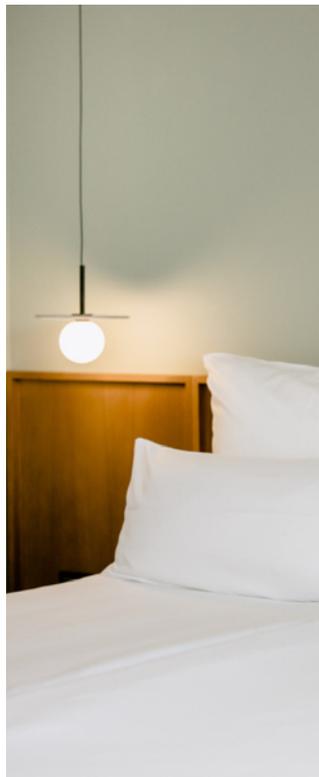
10 UHR FRÜHSTÜCK
14 UHR LUNCH
19 UHR ABENDESSEN

Das erwartet dich



Neben den Yogaeinheiten mit Annika und Carolin erwarten dich täglich drei gesunde Mahlzeiten, zubereitet mit frischen, regionalen Produkten. Lass dich von der mediterranen Küche verzaubern. Auf Wunsch sind die Gerichte auch vegan oder vegetarisch erhältlich.

In deinem Paket ist eine Bioelektrische Impedanzanalyse zur Bestimmung deiner Körperzusammensetzung, eine Rotlicht-Anwendung zur Förderung der Regeneration und eine wohltuende Massage enthalten.



Hotel



Erlebe pure Entspannung und tank neue Energie im 4-Sterne-Hotel THE FLAG an der schönen Costa del Sol – der perfekte Ort für Erwachsene.

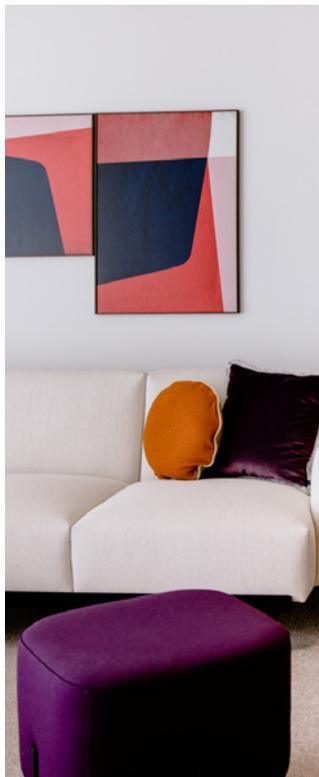
Genieße ein modernes, exklusives Design mit:

- SPA-Bereich mit Sauna und Dampfbad
- Longevity-Bereich
- Vollständig ausgestattetes Fitnessstudio
- 20m Meerwasserpool
- Lounge mit Kamin

Zimmer



Jedes Zimmer ist mit einer vollautomatischen Klimaanlage ausgestattet. Die Fenster lassen sich mit Vorhängen verdunkeln, sodass du erholsame Nächte in einem bequemen Doppelbett genießen kannst. Eine private Terrasse und eine gemütliche Couch laden zum Entspannen und Verweilen ein.

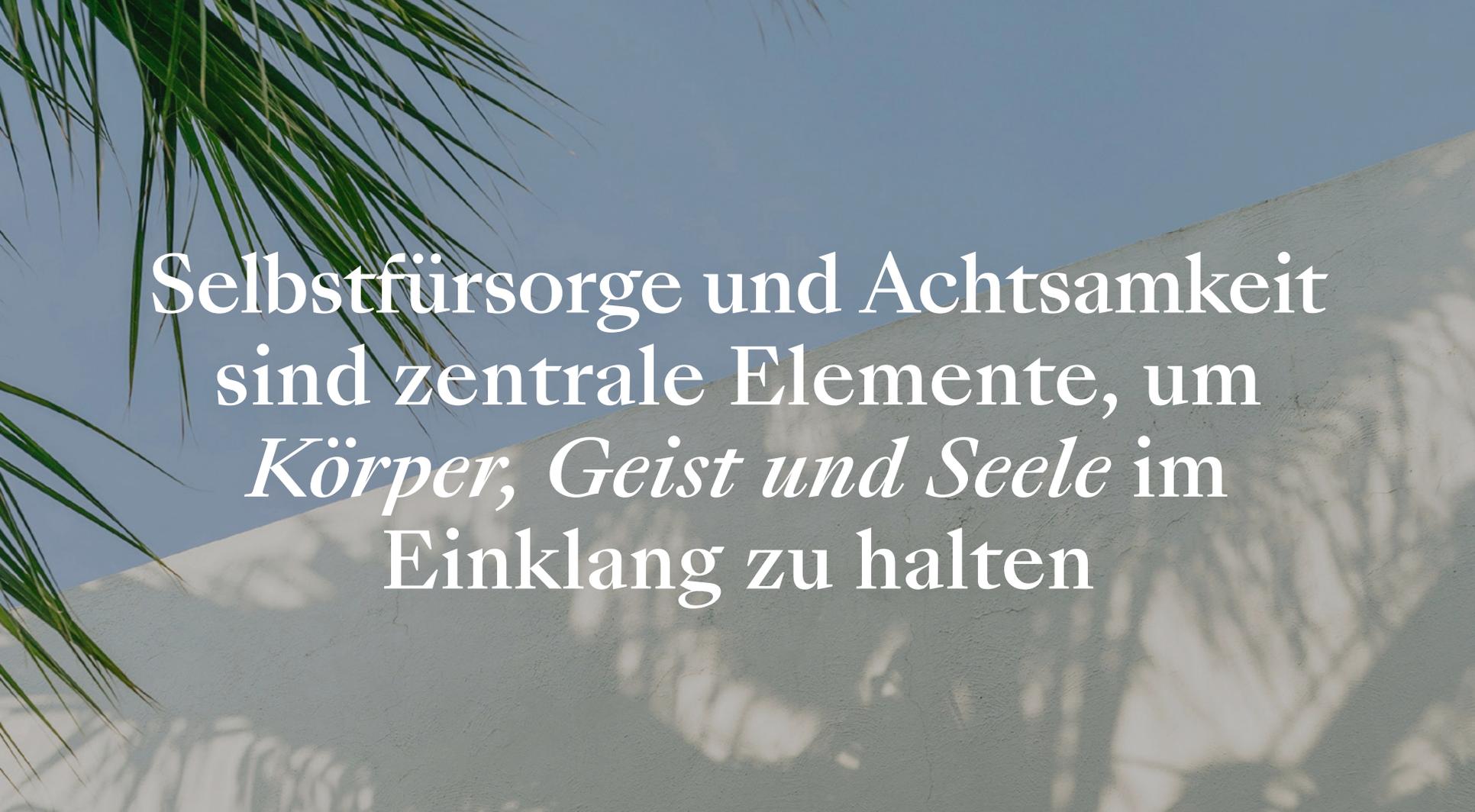


Spa & Longevity *Area*

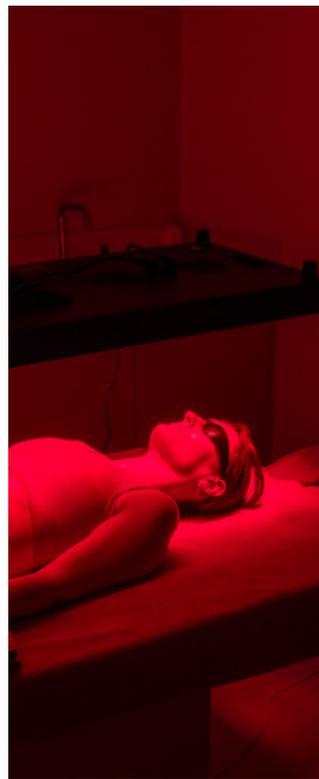


Selbstfürsorge ist ein wesentlicher Bestandteil eines erfüllten und gesunden Lebens. Daher kannst du bei uns eine Vielzahl an Beauty-Behandlungen buchen wie Friseur, Maniküre, Pediküre oder Gesichtsbearbeitungen. Entspanne in unserer Sauna und im Dampfbad oder gönne dir eine Rotlicht-Anwendung oder wohltuende Massage. Aktiviere deine Mitochondrien durch gezieltes Sauerstoff- oder Kältetraining. Eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) gibt dir wertvolle Einblicke in deine Körperzusammensetzung.

Tu dir etwas Gutes für Körper und Seele – denn du hast es dir verdient!



Selbstfürsorge und Achtsamkeit
sind zentrale Elemente, um
Körper, Geist und Seele im
Einklang zu halten



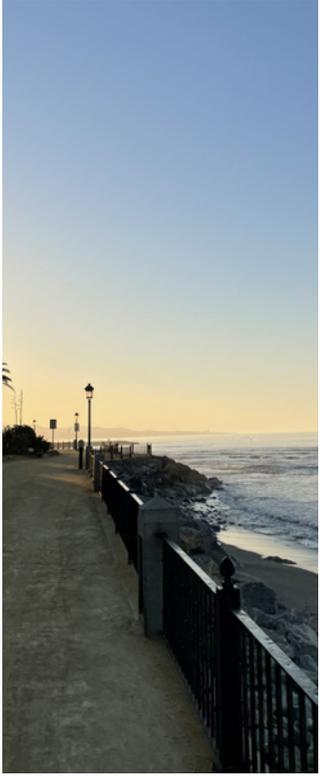
Costa del Sol

Estepona



Estepona, früher ein charmantes Fischerdorf, liegt malerisch zwischen der Sierra Bermeja im Norden und dem Mittelmeer im Süden. Mit 21 Kilometern Küstenlinie und 320 Sonnentagen im Jahr ist Estepona das ganze Jahr über ein bezauberndes Reiseziel. Nur 25 Minuten von Marbella entfernt, verführt die Stadt ihre Besucher mit weißen Häusern, blühenden Gärten und beeindruckenden Skulpturen im Freien, die das Stadtbild auf besondere Weise bereichern.

Leibe dir ein Fahrrad und entdecke den einzigartigen Charme der Stadt auf eigene Faust.



Was ist inklusive?



*Early Bird bis
31. Mai 2025*

1 Person: 1.100€
2 Personen : 1.800€

Regulärer Preis

1 Person: 1.300€
2 Personen : 2.200€

- // 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- // Vollpension (Frühstück, Mittag, Abendessen)
- // Alle Yoga-Einheiten mit Annika & Caro
- // 1 Bioelektrische Impedanzanalyse
- // 1 Rotlichtanwendung (30 min)
- // 1 Massage (50 min)
- // Nutzung von Sauna, Dampfbad und Gym
- // Wasser Flatrate

Gegen Gebühr: Getränke, Fahrradverleih, Spa-Anwendungen

Bedingungen



- // Bitte sende deine Buchungsanfrage per E-Mail an reservations.estepona@the-flag.es unter Angabe des Buchungscode **VITAL ESSENCE**
- // Nach erfolgter Buchungsbestätigung erhältst du einen Zahlungslink, um den Gesamtbetrag zu begleichen.
- // TeilnehmerInnen: mind. 10, max. 14
- // Vorbehalt: In besonderen Fällen (Krankheit) ist die Yoga Lehrerin berechtigt, einen gleichwertigen Ersatz zu stellen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht sein, werden wir dich informieren. Die Buchung kann dann kostenfrei storniert oder in eine Hotelbuchung umgewandelt werden.
- // Bis 14 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr i.H.v. 50% berechnet.
- // Das Retreat wird in Deutsch abgehalten.
- // Am Anreisetag sind die Zimmer spätestens ab 15 Uhr bezugsfertig. Am Abreisetag erfolgt der Check-out bis 11 Uhr. Ein späterer Check-out ist gegen eine zusätzliche Gebühr möglich.