

A person is performing a yoga pose (Tree Pose) on a wooden dock that extends into a calm lake. The sun is rising on the left side of the frame, creating a warm, golden glow and reflecting on the water's surface. The sky is a soft, pale blue. The dock is flanked by cherry blossom trees on the left and right, with their branches and flowers framing the scene. In the foreground, there are clusters of yellow daffodils. The overall atmosphere is peaceful and serene, suggesting a morning routine in a beautiful natural setting.

Frisch in den Sommer

April 2026

Dein Detox Retreat am See

Wenn die Natur in hellem Grün erstrahlt und warme Sonnenstrahlen den Tag begrüßen, lade ich Dich zu einer besonderen Zeit der Erholung, des Innehaltens und der Selbstentfaltung ein.

Spüre Deine Sinne und lasse Deine Seele baumeln

Auf dem zauberhaften Gelände des Eibenhof Bad Saarow, direkt am Ufer des malerischen Scharmützelsees, entsteht Ende April ein Ort der Ruhe und des Wohlbefindens.

Dein exklusiver Rückzugsort - das Haus am See - verbindet eine historische Atmosphäre mit natureigener Energie.

Umgeben von üppigen Wiesen und Gärten und der friedvollen Weite des Sees, übernachtet du in einem liebevoll umgebauten alten Pferdestall – nur wenige Schritte vom Wasser entfernt.

Jeden Morgen weckt Dich die zarte Morgensonne und öffnet Raum für neue Kraft, Inspiration und Achtsamkeit.





Dein Weg zu neuer Energie

Dich erwartet eine individuell auf Dich abgestimmte Mischung: Aktivierung am Morgen mit einem Sprung ins Wasser, Yoga und Atemübungen, Zeit in der Natur, heilsame Behandlungen, Ruhe – und am Abend wohltuende Wärme, Stille und tiefe Entspannung direkt am See.

Tägliche Morning Routine (90min)

- Stretching
- Balance
- Yoga
- Atemarbeit
- Kalter Sprung in den See

Gesunde Ernährung

- zwei Mahlzeiten, aus frischen Bio-Lebensmitteln
- Tee
- Wasser

Tägliche Behandlung (60min)

- Colonmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Deep Tissue/Ganzkörpermassage
- Bürstenmassage
- Lymphdrainage
- Dry Needling
- Atemschulung

Sauna am Abend

direkt am Scharmützelsee
in einer mobilen Fasssauna



Dein Tagesablauf

Jeder Tag folgt einem klaren, wohltuenden Ablauf, der Dich trägt, ohne Dich einzuengen. Aktivierende Morgenstunden mit Bewegung, Atemübungen und dem erfrischenden See wecken deine Lebensenergie.

Gleichzeitig bleibt bewusst Raum: für Stille, Rückzug, Spaziergänge am Wasser oder einfach Nichtstun.

Dieser Wechsel aus sanfter Struktur und freiem Sein schafft einen Rhythmus. Dein Nervensystem kommt zur Ruhe, Dein Körper regeneriert und Dein Geist wird beflügelt.

8:00	Yoga/Stretching + Breathwork + Sprung in den See
10:00	Frühstück
11:00	Treatment & Selfcare
12:00	Outdoor-Aktivität
15:00	Obstpause
16:00	Treatment & Selfcare
19:00	Abendessen
20:30	Sauna

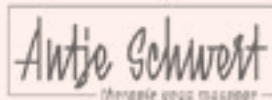


Antje, Deine Therapeutin

Über viele Jahre habe ich mir ein großes Portfolio an fachlichen Fähigkeiten angeeignet: Manualtherapeutin, Yogalehrerin, viszerale Osteopathie, Sportphysio und Atemcoach... Zudem habe ich selbst viel ausprobiert und weltweit unterschiedliche Erfahrungen gesammelt. Dadurch kann ich mich sehr flexibel und individuell auf die verschiedenen Prozesse, durch die Du während des Retreats gehst, anpassen und mich auf Deine Bedürfnisse einstellen.

Im Sommer und Winter arbeite ich mit leistungsorientierten Menschen in der St. Moritzer Bergwelt zusammen. Für mein eigenes Gleichgewicht reise ich um die Welt und erlebe andere Kulturen.

Die Einblicke in die verschiedenen Lebensstile hat mich eines gelehrt: "Only from the heart you can touch the sky".

A handwritten signature in dark ink, reading "Antje" in a cursive, flowing script.A logo consisting of a rectangular box. Inside the box, the name "Antje Schwest" is written in a cursive script. Below the name, in a smaller, sans-serif font, are the words "therapie yoga massage".



Lust auf ein Moorbad?

Du hast die Möglichkeit, deine Tage mit wohltuenden, inspirierenden oder aktiven Erlebnissen zu bereichern. Alles kann, nichts muss – Du entscheidest, wonach Dir ist.

Cleansing Paket für deine tägliche Selbstpflege

Ein liebevoll zusammengestelltes Set unterstützt dich bei Deiner inneren und äußeren Reinigung: Hautbürste · Neti Pot · Zungenschaber · Hyaluronmaske. Kleine Rituale mit großer Wirkung

Thermenaufenthalt & Mooranwendung

Ein Besuch in der nahegelegenen Therme mit optionaler Mooranwendung vertieft die Regeneration für Muskeln, Gelenke und Haut und schenkt dir zusätzliche Tiefenentspannung.

Saunakultur im Satama Saunapark

Eine der schönsten Saunalandschaften Deutschlands liegt nur wenige Minuten entfernt.

Ästhetische Kosmetik durch Ärztin

Auf Wunsch kannst du professionelle, ästhetische Behandlungen in Anspruch nehmen – hochwertig und individuell.



Angebote in der Umgebung

Die abwechslungsreiche Landschaft, das Wasser, die verschlungenen Waldwege sind eine Einladung, draußen zu sein, zu atmen und den Körper spielerisch zu spüren. Es gibt vielfältige Möglichkeiten rund um den Eibenhof aktiv zu sein:

Golfen im Golfclub Bad Saarow

Großzügige Fairways, alte Bäume, weite Blicke. Die Plätze fügen sich harmonisch in die Natur ein und machen jede Runde zu einem Naturerlebnis – für Einsteiger wie für erfahrene Golfer.

Segelverleih & Bootsausfahrten

Den See vom Wasser aus erleben: lautlos gleiten, Wind im Segel, Sonne auf der Haut. Ob selbst gesteuert oder als geführte Ausfahrt – Perspektivwechsel garantiert.

Stand-up-Paddle in den stillen Stunden

Frühmorgens oder am Abend, wenn das Wasser fast spiegelglatt ist, wird SUP zur meditativen Bewegung. Gleichgewicht, Rhythmus, Weite – und nur das leise Plätschern unter Dir.

Radausflüge durch Wälder und am Wasser

Ausgebaute Radwege führen Dich durch Wälder, über Wiesen und immer wieder ans Wasser. Perfekt, um die Umgebung zu erkunden.



Dein Rückzugsort am See

Im Haus am See auf dem Gelände des Eibenhof Bad Saarow wohnst Du direkt am Seeufer. Du kannst also morgens aus dem Bett direkt in das klare Wasser des Scharmützelsees springen, wenn noch eine magische Ruhe über dem märkischen Meer liegt.

Die Räume waren früher ein Pferdestall und wurden mit viel Feingefühl und Sinn für Details zu einem großzügigen und gemütlichen Rückzugsort umgebaut. Auf 145 qm und fünf Zimmern verbinden sich historische Substanz, natürliche Materialien und moderner Komfort zu einer Atmosphäre, die gleichzeitig erdet und aufatmen lässt.

- Seeblick & Gartenblick aus allen Fenstern
- eigener Seezugang mit Badestelle
- große Terrasse mit Gartenmöbeln & Grill
- drei Schlafzimmer
- kombinierter Wohn- und Essbereich mit Kamin
- voll ausgestattete Küche
- drei Bäder mit Badewanne, Dusche
- Fußbodenheizung für behagliche Wärme



Der Eibenhof

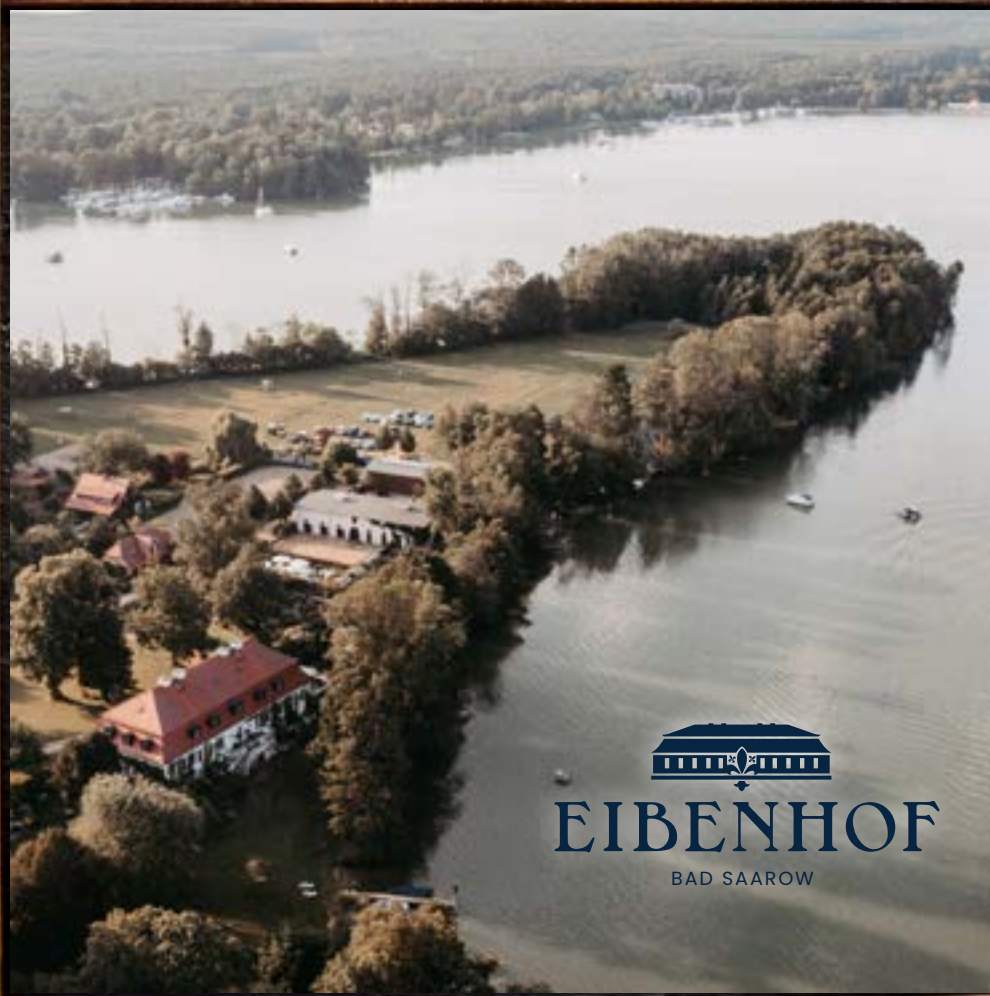
Der Eibenhof Bad Saarow ist weit mehr als ein außergewöhnlicher Ort zum Entspannen und Erholen – er ist ein Ort mit Geschichte, Charme und Seele. Eingebettet auf einer privaten Halbinsel im Grünen - umgeben vom klaren Wasser des Scharmützelsees.

Die Anlage geht auf das im Jahr 1463 erstmals urkundlich erwähnte „Gut Saarow“ zurück und war im Laufe der Jahrhunderte Ausgangspunkt der bewegten Geschichte des Ortes, aus dem später das heutige Bad Saarow entstand. Das prächtige Herrenhaus aus dem Jahr 1723 zeugt von barocker Baukunst und bildet bis heute den historischen Mittelpunkt des Anwesens.

Pferde, Mini-Esel, Schafe und andere Hoftiere beleben das Gelände und schaffen eine herzliche, ländliche Atmosphäre, die den Aufenthalt zu einem Erlebnis für alle Sinne macht.

Heute wird der Eibenhof von den engagierten Eigentümern und einem kreativen Team geführt, die den Geist dieses besonderen Ortes bewahren und weiterentwickeln: als Ort der Begegnung, Inspiration und Erholung.

www.eibenhof-bad-saarow.com




EIBENHOF
BAD SAAROW

Anreise

Der Eibenhof liegt am Rande des Kurortes Bad Saarow. Umgeben von Wäldern, Wiesen und Wasserflächen erreichst du hier einen Ort, der sich weit entfernt vom Alltag anfühlt – und dennoch erstaunlich gut angebunden ist.

Anreise mit dem Auto von Berlin

Von Berlin bzw. dem Berliner Ring aus beträgt die Fahrzeit etwa 60 Minuten. Die Route führt über die A12 Richtung Frankfurt (Oder), Ausfahrt Fürstenwalde-West, und von dort 10 min nach Bad Saarow.

Anreise mit dem Zug

Von Berlin Hauptbahnhof fährst du mit dem Regionalzug RE1 bis Fürstenwalde (Spree). Von dort bringt dich eine Regionalbahn direkt nach Bad Saarow. Am Bahnhof wirst Du abgeholt.

Anreise mit dem Flugzeug

Bei Ankunft am Flughafen Berlin Brandenburg (BER) wirst Du direkt am Terminal in Empfang genommen. So beginnt deine Auszeit bereits entspannt mit der Anreise.



Berlin

BER



A10

A12

A9

A13


EIBENHOF
BAD SAAROW



Interesse geweckt?

Um Dir möglichst viel Entscheidungsfreiraum zu lassen, besteht die Möglichkeit im **Zeitraum vom 17. April bis 3. Mai** das Retreat für 5 bis 10 Tage durchzuführen.

Das Haus am See ist geeignet für 2 bis max. 5 Personen.

Die Detox-Ernährung wird nach Deinen Bedürfnissen angepasst.

Der Preis für Retreat inkl. Unterkunft beträgt
im Einzelzimmer 650 CHF/Tag und
im Doppelzimmer 500 CHF/Tag.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 2 Personen.

Bitte melde Dich für eine Anfrage direkt bei mir:

+41 767 8431 31 - gerne per WhatsApp
antje.schwert@gmx.ch
antje-schwert.com



