

# „Rundum- Wohlfühl-Pakete“ in Achtsamkeit auf dem Alpakahof in der Prignitz für Frauen



## MINI-Paket: Zwei Übernachtungen

Das „Rundum-Wohlfühl-Paket“ MINI richtet sich an Frauen, die eine kurze Auszeit in besonderem Ambiente suchen. Im Paket enthalten sind zwei Übernachtungen in einer zauberhaften 4-Sterne-Ferienwohnung, Halbpension, ein entspannter Alpaka-spaziergang sowie eine wohltuende Lomi Lomi Nui Massage.

- Anreisetag: Am ersten Tag ist die Anreise zwischen 15 und 18 Uhr möglich. Am Abend erwartet Sie ein köstliches Abendessen mit warmer Mahlzeit, Salat und Dessert.
- Zweiter Tag: Den Morgen beginnen Sie mit einem vielfältigen, reichhaltigen Frühstück. Anschließend können Sie einen Alpakaspaziergang mit den Alpakas genießen. Am Nachmittag folgt eine 1,5-stündige Lomi Lomi Nui Massage. Am Abend gibt es erneut ein Abendessen mit Hauptspeise, Salat und Dessert.
- Abreise: Am dritten Tag genießen Sie ein letztes Frühstück und reisen bis spätestens 10:30 Uhr ab.

Der Gesamtpreis für das **MINI-Paket** beträgt **536,- Euro**.

Im Preis enthalten sind auch

- Softdrinks, Obst und Nüsse als Zwischenmahlzeiten sowie die Endreinigungskosten.

## MAXI-Paket: Drei Übernachtungen mit umfassendem Wohlfühlprogramm – ein „Schnupper-Retreat“ in Achtsamkeit

Das „Rundum-Wohlfühl-Paket“ MAXI als „Schnupper-Retreat“ in Achtsamkeit bietet einen besonders umfangreichen Aufenthalt mit drei Übernachtungen und zahlreichen exklusiven Leistungen. Das Paket beinhaltet Halbpension, einen Alpakaspaziergang, eine Lomi Lomi Nui Massage mit Gong-Bad und Klangschalen, mehrere Meditationseinheiten, drei Coaching-Sessions (Eingangs-, Haupt- und Abschlussgespräch), eine Achtsamkeitsanleitung inklusive Bodyscan sowie einen Spaziergang in Stille.

- Anreisetag: Ankunft bis 18 Uhr. Am Abend gibt es ein reichhaltiges Abendessen, sowie ein ca. 45-minütiges Eingangsgespräch.
- Zweiter Tag: Der Tag startet mit einer Morgenmeditation und einem vielfältigen, reichhaltigen Frühstück. Im Anschluss folgt ein Alpakaspaziergang. Am Nachmittag stehen eine Achtsamkeitsanleitung, mit Body Scan sowie ein Gong-Bad mit Klangschalen auf dem Programm. Am Abend gibt es ein weiteres wohlschmeckendes Abendessen.
- Dritter Tag: Auch dieser Tag beginnt mit einer Morgenmeditation und dem

reichhaltigen Frühstück. Es folgt ein Spaziergang in Stille in die Umgebung des Dorfes Rambow und anschließend eine Coaching-Session zu einer Stunde. Am Nachmittag lädt eine Lomi Lomi Nui Massage zu tiefer Entspannung ein, begleitet von einem weiteren Gong-Bad und Klangschalenklängen. Den Tag rundet ein wohlschmeckendes Abendessen.

- Abreise: Am letzten Tag Meditation am Morgen und das letzte Frühstück, sowie und ein Abschlussgespräch. Die Abreise erfolgt bis spätestens 10:30 Uhr.

Der Komplettpreis für das **MAXI-Paket** beträgt **884,- Euro**.

## Allgemeine Informationen/Preise

- Die Pakete sind nur direkt über den Alpakahof zu buchen, nicht über booking.com, dazu ist die Verfügbarkeit direkt zu erfragen (siehe Kontaktdaten).
- Das Frühstück ist reichhaltig und vielfältig gestaltet – „zum Satt werden“. Kaffee, Tee, Kakao, Obstsaft, Obst, Nüsse, Müsli, Quarkspeise, Brötchen, Croissants, Marmeladen, Wurst, Käse, Eierspeisen und Trockenfrüchte. Individuelle Wünsche werden gerne berücksichtigt. Preis: 18,- Euro.
- Das Abendessen umfasst eine frisch zubereitete warme Hauptspeise, einen bunt gemischten Salat und eine süße Nachspeise – auch hier sind individuelle Wünsche im Fokus (vegan, vegetarisch, Fleisch).

- Softdrinks, Obst, Kekse und Nüsse stehen als Zwischenmahlzeiten kostenfrei während des gesamten Zeitraums zur Verfügung.

- Den Jahreszeiten entsprechend, kommen Obst und Gemüse vom Hof.

- Die Endreinigungskosten in Höhe von 68,- Euro sind im Angebotspreis inkludiert.

- Die Zeiten für die jeweilige Aktivitäten machen wir gemeinsam und situativ aus.

- Der Stundensatz für eine Coaching Session beträgt 100,- Euro. Die Meditationen sind mit 25,- Euro, die einstündige Achtsamkeitsanleitung mit 50,- Euro berechnet. Der gemeinsame Spaziergang ist kostenfrei.

- Die Lomi Lomi Nui Massage kostet 150,- Euro für 1,5 Stunden. Im Preis mit inbegriffen sind Nuss-Massage Öle, Tücher, Musik und Gong-Bad.

- Die FeWo ist hochwertig ausgestattet (4- Sterne) und bietet auch Bücher zum Schmökern. Die Fußbodenheizung schafft ein wohliges Klima, ein Feuer im Holzofen kann die Seele nähren und genutzt werden. Holz kann am Hof gekauft werden. Preis pro Nacht: 125,- Euro.

- Die Lomi Lomi Nui Massage findet im Jahr 2025 entstandenen „Raum der Stille“ über der Hofeinfahrt statt. Dort befindet sich auch eine kleine Bibliothek, die vielfältige Literatur – u.a. zu den Feldern: Spiritualität, Körperarbeit, Psychologie, Philosophie, Sexualität, Tantra, Mystik, Buddhismus, Gesundheit und weitere Lebensthemen bereitstellt.

- Grundsätzlich können auch zwei Frauen die Pakete buchen. Dabei würde der Paketpreis sich für die zweite Person um

125,- Euro (Übernachungskosten) reduzieren. Bzw. um den Betrag, der bei reduziertem Angebot anfällt.

## Termine für die „Rundum-Wohlfühl - Pakete“ (Oktober 2025 – April 2026)

Die Angebote finden auf dem Alpakahof in der Prignitz statt – ein Ort, der Zeit für dich, für Erholung, Entspannung, Einkehr, Ruhe und Stille bietet. Auf der halben Strecke zwischen Berlin und Hamburg. Es erwarten dich Natur, Tiere und eine liebevoll eingerichtete Ferienwohnung.

Schirin Schahbaz begleitet dich auf dieser Reise ganzheitlich, persönlich, prozessorientiert und empathisch. Mehr über Schirin findest du unter [www.der-alpakahof.de/schirin-schahbaz/](http://www.der-alpakahof.de/schirin-schahbaz/)

Viele weiterführende Informationen darüber hinaus unter [www.der-alpakahof.de](http://www.der-alpakahof.de). Die E-Mail-Adresse lautet [info@der-alpakahof.de](mailto:info@der-alpakahof.de) oder du meldest dich einfach unter der Rufnummer: 0170 29 24 388 bei Schirin.

## MINI (2 Übernachtungen)

- 04.11. – 06.11.
- 18.11. – 20.11.
- 02.12. – 04.12.
- 16.12. – 18.12.
- 27.01. – 29.01.
- 24.02. – 26.02.
- 24.03. – 26.03.

## MAXI (3 Übernachtungen)

- 09.10. – 12.10.
- 30.10. – 02.11.
- 06.11. – 09.11.
- 20.11. – 23.11.
- 04.12. – 07.12.
- 29.01. – 01.02.
- 05.02. – 08.02.
- 12.02. – 15.02.
- 19.02. – 22.02.
- 26.02. – 01.03.
- 12.03. – 15.03.
- 19.03. – 22.03.
- 26.03. – 29.03.

## Frühbucher-Rabatte:

- Bis Mitte Nov 2025 => 15%
- Spätbucherinnen bis Ende Dez 2025 => 10%
- Für Prignitzerinnen weitere 5%

## Der Alpakahof

Schirin Schahbaz  
Rambower Hauptstr. 7  
19339 Plattenburg  
OT Rambow  
[www.der-alpakahof.de](http://www.der-alpakahof.de)  
[info@der-alpakahof.de](mailto:info@der-alpakahof.de)  
Tel.: 0170 29 24 388

