

## Infos & FAQs

# Tango Retreat

mit Maude im Hof Pegasus

vom 23. - 25. Oktober 2026

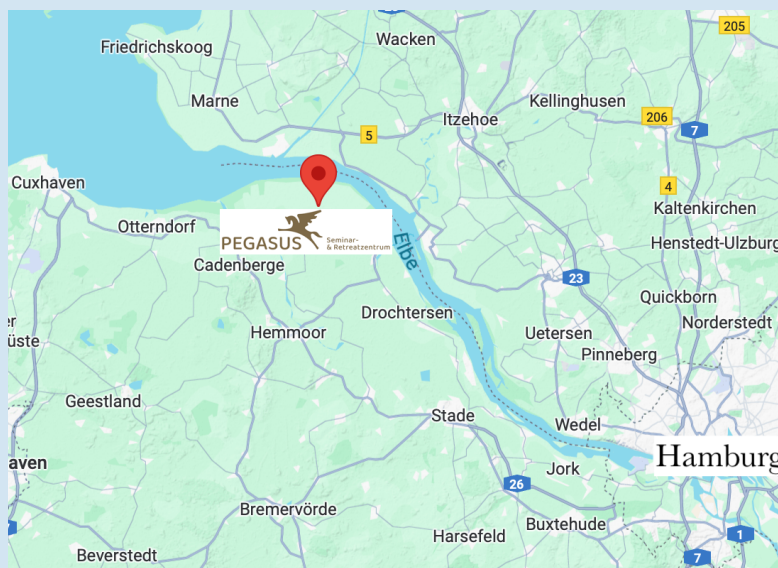


## Ort

Hof Pegasus - Seminarhof & Retreatort  
Nähe Cuxhaven, Niedersachsen

Pegasus  
Seminarhaus GmbH  
21732 Krummendeich

Mehr Infos: [hof-pegasus.de](https://hof-pegasus.de)



## Anreise

### Auto:

- Gut erreichbar über A27/A23
- Parkplätze sind vor Ort vorhanden

### Öffentliche Verkehrsmittel:

- Nächster Bahnhof: Bahnhof Cadenberge
- Empfehlung: Taxi vom Bahnhof (ca. 12 €)

## Unterkunft

Der Check-in ist ab 16 Uhr möglich.

### **Zimmerarten:**

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer

Die Zimmer sind entweder mit oder ohne eigenes Badezimmer buchbar.

### **Vor Ort verfügbar:**

-  Sauna
-  Ruheraum
-  Sofa-Raum / Lounge
-  Große Garten- & Außenbereiche für Pausen und Entspannung

## Verpflegung

- Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Vegetarisch
- Es gibt ganztägig Kaffee, Tee und Getränke sowie einen saisonalen Obstkorb.

## Buchung

### **Retreat-Gebühren:**

- Direkt bei Maude zu bezahlen

### **Zimmer:**

- Bitte direkt beim Hof Pegasus buchen
- Nach Anmeldung wird ein Buchungslink per E-Mail verschickt

## Ausstattung und Material vor Ort

Der Kurs findet im großen Hauptraum des Hof Pegasus statt, ein heller, warmer Raum mit Holzboden, ideal für Tanz, Bewegung und Entspannung.

### **Vorhanden sind:**

- Yogamatten
- Yoga-Blöcke
- Decken
- Meditationskissen

## ! Rücktrittskonditionen & Kosten:

### Retreatkosten:

- Bis 2 Monate vor Beginn: kostenfrei
- Rücktritt bis 30 Tage vor Retreat: 50 % Erstattung
- Rücktritt bis 14 Tage vor Retreat: 25 % Erstattung
- Danach keine Rückerstattung möglich
- Die Plätze sind nicht übertragbar und können daher nicht an Dritte weitergegeben werden.

### Unterkunftskosten:

- Bis 4 Monate vor Beginn: kostenfrei
- Danach: 55 € Bearbeitungsgebühr
- Im Monat vor Beginn: 55 € pro gebuchtem Tag
- Ab 3 Tage vor Beginn: 90 € pro gebuchtem Tag



## Programm & Tagesablauf

| FREITAG                                                                           | SAMSTAG                                                                                                                                              | SONNTAG                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | 8:30 - 8:50 Uhr: ✨ Meditation (freiwillig)                                                                                                           | 8:30 - 8:50 Uhr: ✨ Meditation (freiwillig)                                                                                                      |
|                                                                                   | 🕒 8:30 - 10:00 Uhr: Frühstück                                                                                                                        | 🕒 8:30 - 10:00 Uhr: Frühstück                                                                                                                   |
| <b>Ankunft &amp; Check-In ins Zimmer</b><br>👛 Ab 16:00 Uhr möglich                | 10:00 - 11:00 Uhr: 2. Einheit<br>🧘 Faszientraining für deinen Tango<br><br>11:15 - 12:45 Uhr: 3. Einheit<br>👯 Tango Technik: Fokus Fuß- & Beinarbeit | 10:00 - 11:00 Uhr: 6. Einheit<br>💃 Ballett für deinen Tango<br><br>11:15 - 12:30 Uhr: 7. Einheit<br>👯 Tango Technik: Komplexe Figuren & Adornos |
| 17:15 - 18:00 Uhr: Willkommensrunde<br>🕊 Kennenlernen & Persönliche Reflexion     | 🕒 13:00 - 15:00 Uhr: Mittagessen & Pause<br><br>15:00 - 16:30 Uhr: 4. Einheit<br>👯 Tango Technik: Saubere Basics                                     | 12:30 - 13:00 Uhr: Abschlussrunde<br>💖 Rückblick & Ausklang<br><br>🕒 13:10 Uhr: Mittagessen & Abreise                                           |
| 18:00 - 18:50 Uhr: 1. Einheit<br>🧘 Stretching & Mobility                          | ☕ 16:30 - 17:30 Uhr: Kaffee & Tee<br><br>17:30 - 18:45 Uhr: 5. Einheit<br>🧘 Yoga & Relax                                                             |                                                            |
| 🕒 19:00: Uhr Abendessen<br><br>🕯 Ausklang & Austausch im Sofaraum<br>🧘 oder Sauna | 🕒 19:00: Uhr Abendessen<br><br>🕯 Ausklang & Austausch im Sofaraum<br>🧘 oder Sauna                                                                    |                                                                                                                                                 |

Es gibt ein paar Slots für Privatstunden. Die Reservierung erfolgt direkt bei Maude: [maude\\_andrey@hotmail.com](mailto:maude_andrey@hotmail.com)

# ? FAQs

## 1. Muss ich Tanzerfahrung haben?

- Es ist von Vorteil, bereits etwas Tango-Erfahrung zu haben. Allerdings werden die Einheiten so gestaltet, dass Tänzer:innen aller Levels mitkommen können. Für alle anderen Einheiten, wie Ballett, Faszientraining, Yoga oder Stretching, ist keine Vorerfahrung nötig. Jede:r kann mitmachen und profitiert vom Retreat!

## 2. Für wen ist das Retreat geeignet?

- Das Retreat richtet sich an alle, die Lust auf ein inspirierendes Wochenende voller Tanz, Entspannung, Wellness, Begegnungen, Austausch und Selbstreflexion haben und für drei Tage in der Natur entschleunigen und neue Energie schöpfen möchten.
- Der Fokus beim Tango liegt auf der folgende Rolle, aber alle Tänzer:innen, egal welche Rolle, sind herzlich eingeladen, teilzunehmen.

## 3. Was soll ich zum Retreat mitbringen?

- Bequeme Kleidung für die Einheiten
- Flache und/oder hohe Tanzschuhe
- Ballettschläpchen oder Socken
- Falls vorhanden: Absatzschoner zum Schutz des Holzbodens: [Link Absatzschoner](#)
- Optional: Tagebuch, Schreibmaterial
- Yogamatten, Meditationskissen und weitere Materialien für Yoga und Entspannung sind vor Ort vorhanden.

## 4. Wie läuft die Bezahlung ab?

- Retreat-Gebühren direkt bei Maude
- Unterkunft über Hof Pegasus (Der Link wird nach der Anmeldung zugeschickt.)

## 5. Kann ich länger bleiben oder früher anreisen?

- Bitte direkt mit Hof Pegasus absprechen.



**Weitere Infos & Anmeldung:**

**<http://maudeandrey.com/tango-retreat.html>**

 **Eindrücke:**

