

Balance Retreat

08. - 10. OKTOBER 2027
IM HOFGUT GEORGENTHAL, TAUNUS

Tauche ein in ein Wochenende
voller achtsamer Bewegung, bewusster Naturerfahrung und
regenerierender Berührung.
Dieses Retreat vereint drei kraftvolle Wege zu
innerer Klarheit, Stärke und tiefer Entspannung:

Yoga, Naturresilienztraining und Thai-Yoga-Massage
verwoben zu einem einzigartigen Erlebnis für Körper und Geist.

Alle drei Methoden wurzeln in jahrtausendealter Achtsamkeitspraxis
und verbinden sich hier zu einer Auszeit, die nachwirkt:
still, stärkend und noch lange im Alltag spürbar.





Janett & Meggie

sind zwei erfahrene Trainerinnen mit fundierter Ausbildung in
Prävention, Rehabilitation, Körperarbeit und Achtsamkeit.
Mit liebevoller Klarheit, Empathie und fachlicher Tiefe begleiten sie dich durch
diese transformierende Auszeit.



Was dich erwartet:

- Ein Willkommensgeschenk mit hilfreichen Utensilien für dein Retreat-Erlebnis
- Yogautensilien wie Matte, Block und Sitzkissen werden gestellt
- Achtsame Naturübungen zur Stärkung deines seelischen Immunsystems
- Sanfte, tief wirkende Yogaeinheiten
- Thai-Yoga-Techniken innerhalb der Asanapraxis: gezielte Berührungen, die deine Körperwahrnehmung vertiefen und Selbstheilungskräfte aktivieren
- Meditation, Reflexion und stille Momente
- Zubuchbar: Thai-Yoga-Massagesessions

Frühbucherpreis: 269 € p.P.
Danach: 299 € p.P.

2 Tage Hotelaufenthalt ab 290€ p.P. im Doppelzimmer **separat** über das Hofgut Georgenthal buchbar (EZ-Zuschlag ca. 60€)

Entweder per Email oder über die Hotelwebseite mit Hinweis zum Retreat buchen.

Inklusivleistungen:

- 2x Verwöhn-Frühstück (zw. 7:30 - 11:00 Uhr)
- 2x Saisonales 3-Gang-Abendmenü
- 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
- Wellnessbereich mit Innen- und Außenpool, finnischer Sauna, Ruheraum, Liegewiese am Weiher, Bouleplatz & Beachvolleyballfeld. Die Nutzung am An- und Abreisetag ist ganztägig inkludiert. Inkl. Wellnesstasche mit Bademantel, Saunatuch und Badeslipper auf dem Zimmer.
- Parkplatz & WLAN

Hofgut Georgenthal
Hotel | Golf | Spa | Restaurant
Meine Auszeit.
★★★★ Superior



Ablauf



Freitag (08.10.27)

ab 11:00 Uhr Zeit für dich: Wellness, Natur, Massage

ab 15:00 Uhr Check-In

15:30 Uhr Willkommenszeremonie mit Tee, Yoga & Meditation

18:00 Uhr gemeinsames Abendessen 3-Gang-Menü

Samstag (09.10.27)

8:00 Uhr Sanfter Tageseinklang in der Natur mit Atem- und Achtsamkeitsübungen

Danach bis 11:00 Uhr Verwöhn-Frühstück

11:15 Uhr Gemeinsame Naturzeit mit Übungen zur Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

13:30 Uhr Zeit für dich: Wellness, Natur, Massage

17:00 Uhr Meditation, Impulse und Reflexion

18:30 Uhr gemeinsames Abendessen





Sonntag (10.10.27)

8:00 Uhr mit Tee & Wasser im Raum

8:15 Uhr Yogaeinheit & Meditation

9:30 Uhr Verwöhn-Frühstück

11:00 Uhr Check-Out

11:30 Uhr Abschlussritual & Feedback

Danach bis 19 Uhr Zeit für dich: Wellness, Natur, Massage

*Änderungen vorbehalten

Yoga, Thai Yoga Massage und Natur

Drei Wege, die sich wunderbar ergänzen und im Zusammenspiel tief wirken:

Yoga bringt Bewegung, Atem und Bewusstsein in Einklang.
Thai-Yoga-Massage kombiniert Dehnung, Akupressur, Meditation und Energiearbeit – sie löst Spannungen und aktiviert die Selbstheilungskräfte.
Naturresilienztraining stärkt nachweislich das seelische Immunsystem – durch achtsames Erleben in und mit der Natur.

Diese Methoden beruhen auf jahrtausendealtem Wissen der Achtsamkeitspraxis und sind zugleich wissenschaftlich fundierte Zugänge zur Stärkung deiner körperlichen und seelischen Widerstandskraft.

Thai Yoga Massage zubuchbar:

Gönne dir eine individuelle 30 oder 60-minütige Thai-Yoga-Massage (45 €/ 89€).

Nur **6 Termine** verfügbar – bitte bei der Anmeldung mit angeben oder frühzeitig per E-Mail buchen.





Investition in dein Retreat:

Frühbucherpreis: 269 € p.P.
(bei Anmeldung bis 01.03.2027)

Danach: 299 € p.P.

zzgl. Hotelübernachtung (ab 290 € p.P. im DZ, separat über das Hofgut buchbar unter: *www.hofgut-georgenthal.de*)



Anmeldung unter:

hello@janettbabbel.de

oder

meggie.driesslein@balanceundkraft.de