



Yoga Auszeit im Winter

INNER BALANCE

3. bis 5.12.27, Hofgut Georgenthal

Wenn es draußen winterlich und kalt wird, darfst du dich nach innen wenden: Ankommen, Kraft tanken und zur Ruhe finden. Besonders die Vorweihnachtszeit dient dazu, ruhiger zu werden und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Dieses Retreat schenkt dir den Raum, dich zu stärken, zu entspannen und deine innere Balance wiederzuentdecken. Zwischen sanften Hügeln, Wald und Natur kannst du innehalten und deine Batterien aufladen, um im Anschluss das Jahr entspannt ausklingen zu lassen.

ANDREA
GUTERMUTH
Trust your essence.

Yoga Auszeit im Winter

3. bis 5.12.27, Hofgut Georgenthal

Dein Retreat-Programm

Freitag

ab 15:00 Uhr: Anreise & Zimmerbezug

17:00 Uhr: Yoga zum Ankommen

19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Samstag

8:00 Uhr: Yoga Flow & Meditation

9:30–11:00 Uhr: Frühstück

Freizeit (Wellness, Spaziergang)

16:30 Uhr: Yoga Relax & Tiefenentspannung

19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sonntag

8:00 Uhr: Yoga Flow & Meditation

9:30–11:00 Uhr: Frühstück

ab 11:00 Uhr: Abreise

Die Yogastunden sind für alle geeignet - ob du schon länger praktizierst oder ganz neu beginnst. Am Morgen fließen wir durch aktivierende Sequenzen, die den Körper stärken und den Geist klären. Nachmittags erwarten dich ruhige, erdende Einheiten, die dich ins Loslassen und tiefe Entspannung führen.

Retreatbeitrag ab 199 Euro
Hotelarrangement separat über das Hofgut buchbar.

Yoga Auszeit im Winter

Dein Wohlfühlpaket im Hofgut Georgenthal

2 x erholsam schlafen in der gewählten Kategorie

2 x Verwöhnfrühstück

2 x saisonales 3-Gang Abendmenu

1 x Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer

Nutzung des Wellnessbereichs mit Indoorpool,
Innensauna sowie 2 Außensaunen und Ruheraum
Wellnesstasche auf dem Zimmer mit Bademantel,
Saunatüchern, Badeslipper

Parkplatz und W-Lan

Buchbar ab 290 Euro pro Person im DZ

(EZ-Zuschlag 60 Euro) direkt über das Hofgut
Georgenthal





ANDREA GUTERMUTH

Trust your essence.

Yoga bedeutet für mich weit mehr als Bewegung: Es schenkt innere Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

In meinen Stunden lege ich Wert auf eine fundierte Ausrichtung, achtsam aufgebaute Sequenzen sowie eine stimmige Balance aus kräftigenden und entspannenden Elementen. Ergänzend fließen Einflüsse aus Yogatherapie, Ayurveda und Face Yoga ein. So entsteht eine Praxis, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt, entspannt und neue Energie schenkt.

Mein Herzensanliegen ist es, Räume zu schaffen, in denen Menschen Stabilität, Leichtigkeit und Vertrauen in ihre eigene innere Kraft erfahren können. Trust your essence.

www.andreagutermuth.de