



YOGA RETREAT

RISE & RESTORE

Energie. Klarheit. Leichtigkeit.



HOFGUT GEORGENTHAL
RHEINGAU

29.01. - 31.01.2027



Yoga Retreat

RISE & RESTORE

Ein Wochenende zum Durchatmen, Loslassen und Aufatmen. Erlebe eine harmonische Verbindung aus Yin (passiv) und Yang (aktiv) Yoga, Meditation und Atemarbeit. Das Retreat ist für alle Level geeignet. Gönn' dir diese bewusste Auszeit und finde zurück in deine Balance.

Ablauf

- Freitag: Welcome Circle & Yin Yoga
- Samstag: Anusara Flow & Yin Yoga
- Sonntag: Anusara Flow & Closing Circle

Yogapaket

- 2x Anusara Flow
- 2x Yin Yoga
- Welcome & Closing Circle
- Meditation & Breathwork
- Yoga Nidra Tiefenentspannung
- individuelle Assists

ab 199 € pro Person*

*Frühbucherpreis bis 30.09.2026



info@yogaelements.eu

0174 - 151 33 95



29.01. - 31.01.2027

Yoga Retreat

RISE & RESTORE

Dein Weg zu innerer Balance beginnt hier.

In meinen Yogaeinheiten vereinen sich fließende Leichtigkeit mit aktiver Präsenz. Sanfte Sequenzen laden dich ein, loszulassen und zur Ruhe zu kommen - kraftvolle Flows schenken dir Energie, Stabilität und neue Klarheit.

Diese Kombination unterstützt dich dabei, deine innere Mitte zu finden und deinen Körper achtsam zu aktivieren, ganz im Rhythmus deiner Bedürfnisse.

Ob du Entspannung suchst oder dein Körperbewusstsein stärken möchtest. Unsere Yogapraxis ist ein Raum für beides, kraftvoll und sanft zugleich.

Bettina



info@yogaelements.eu

0174 - 151 33 95