



Yoga Retreat 04.-06.12.2026

RECONNECT YOURSELF

Inkl. Rauhnachts Begleitung

In der Stille des Rückzugs liegt die Kraft des Neuen.

Nutze diese magische Jahreszeit, um Altes loszulassen und Kraft
für das neue Jahr zu schöpfen.

Erlaube dir in der trubeligen Weihnachtszeit eine Pause.

Entschleunigen. Reflektieren. Neubeginn.



www.federleicht-leben.com



04.-06.12.2026

YOGA RETREAT

RECONNECT YOURSELF

Dieses Retreat ist eine Einladung, dich nicht nur körperlich, sondern auch emotional und mental neu auszurichten.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Themen:

- Rückblick
- Loslassen
- Neuausrichtung

Durch ganzheitliches Yoga, Meditation und gezielte Coaching-Impulse findest du Klarheit, Balance und innere Stärke.

Unsere Yoga Praxis ist eine Mischung aus Yin (passiv) & Yang (aktiv) Yoga. Die Stunden sind für alle Level geeignet.

Was ist enthalten

- 4x Yoga (Yin & Yang)
- Welcome & Closing Circle
- Yoga Nidra Tiefenentspannung
- 30 Min. Coaching (Bei Bedarf)
- Goodie Bag
- Begleitung der Ruhnächte (optional)

**Ab 259,00€ pro Person zzgl.
Hotel & Verpflegung**





04.-06.12.2026

YOGA RETREAT

RECONNECT YOURSELF

Ich bin Elena, Spiritual Life Coach und Yogalehrerin.

Ich erschaffe Räume, in denen Frauen abschalten, auftanken und Stück für Stück wieder bei sich selbst ankommen können.

Viele meiner Kundinnen fühlen sich gestresst, ausgelaugt und haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Ich begleite sie dabei, den Druck loszulassen, wieder Klarheit zu finden und eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufzubauen – für mehr Ruhe, Leichtigkeit und Selbstvertrauen.

Elena Dörner

ABLAUF



Freitag
Welcome Circle & Yin Yoga



Samstag
Yang Yoga & Yin Yoga



Sonntag
Yang Yoga & Closing Circle



Federleicht Leben
Elena Dörner
E-Mail: elena@federleicht-leben.com
Webseite: www.federleicht-leben.com
@_federleichtleben



04.-06.12.2026

YOGA RETREAT

RECONNECT YOURSELF

- 2x Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie
- 2x Reichhaltiges Frühstücksbuffet pro Person
- 2x Saisonales 3-Gang-Abendmenü pro Person
- 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Indoor- und Outdoorpool, Liegewiese am Weiher, finnischer Sauna und Ruheraum
- Wellnesstasche auf dem Zimmer mit Bademantel, Saunatüchern, Badeslipper
- Parkplatz und W-LAN

Hotelzimmer ab 259 Euro pro Person im Doppelzimmer direkt über das Hofgut Georgenthal buchbar.

