



RECHARGE WINTERRETREAT

Yoga, Pilates & Sound I 11.-13. Dezember

Die Vorweihnachtszeit kann wunderschön sein - aber auch laut und hektisch. Manchmal merken wir in all dem Tun gar nicht, wie wir selbst auf der Strecke bleiben. Wenn du diesen Dezember anders gestalten möchtest, mit einem Wochenende nur für dich zum Auftanken, bist du in diesem Retreat genau richtig.

Dich erwartet eine wohltuende Mischung aus Vinyasa und Yin Yoga, Sound Bath und Mat Pilates - dein Programm für ein neues Körpergefühl, Entspannung und Selbstfürsorge.

Eine Einladung, dich zu spüren, loszulassen und aufzutanken - Recharge Your Soul.



Was dich erwartet

- ✓ Kraftvolle **Vinyasa- & Pilates-Flows** für Energie & ein gutes Körpergefühl
- ✓ Tief entspannendes **Yin Yoga, Yoga Nidra & Sound Bath**
- ✓ **Meditation &** Atemtechniken für mehr **innere Ruhe**
- ✓ **Zeit für dich** aber auch für Austausch, Leichtigkeit & Verbindung

Preis Yoga&Pilates-Programm
249 Euro, Early Bird bis 31. März.

3 Tage/ 2 Nächte Hotelaufenthalt ab 259 € p.P. im Doppelzimmer separat über das Hofgut Georgenthal buchbar. 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 (vegan/vegetarisch möglich)
- 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
- Wellnessbereich mit Pool, 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





Dein Retreat-Programm

Bei meinem Recharge Retreat erwartet dich eine harmonische Kombination aus belebenden **Yoga-Flows für Kraft und Energie, Pilates-Einheiten für eine starke Körpermitte sowie sanften Yin-Yoga-Stunden und Sound Bath für mehr innere Ruhe.** Egal, ob du Yoga-Anfängerin bist oder bereits Erfahrung hast – ich hole dich genau dort ab, wo du stehst.

Zwischen den Yogaeinheiten hast du ausreichend Zeit für dich – für alles, was dir guttut:

lies ein Buch, genieße die Ruhe am Pool, entspanne in der Sauna oder unternimm einen Spaziergang durch die Natur. Vielleicht möchtest du dir auch mit einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein eine kleine Genussauszeit gönnen – allein oder in lieber Gesellschaft. Der Wellnessbereich steht dir während des gesamten Wochenendes zur Verfügung.

Das genaue Programm findest hier:

<https://www.yogamitjenny.com/yoga-pilates-taunus-dezember>

Dein Yoga & Pilates Retreat für innere Balance und neuen Glow.

Das sagt Sabrina:

"Ich bin immer noch erfüllt von Dankbarkeit und Ruhe wenn ich an das Retreat mit Jenny zurückdenke. Es war so viel mehr als Yoga - es war ein echtes Ankommen bei mir selbst. Jenny ist ein richtiger Herzensmensch - das strahlt sie nicht nur aus sondern man merkt es in ihrem ganzen Tun und Handeln. Nach einer längeren schwierigen Zeit, welche geprägt von emotionalen Niederlagen war, habe mich wieder vollständig bei mir in meiner Mitte gefunden."

Hi, ich bin Jenny!

Seit meiner ersten Yogaausbildung 2016 in Indien unterrichte ich mit viel Leidenschaft Hatha, Vinyasa, Yin Yoga und seit 2025 Pilates. Meine Stunden sind mal sanft, mal fordernd, doch immer mit viel Leichtigkeit, Humor und Herz. In meinen Retreats hole ich dich dort ab, wo du stehst - egal ob Yoga Beginner oder schon geübt.

Die Kombination aus Yoga und Pilates bringt für mich Balance, Stärke und Bewusstsein - eine Einladung, Körper und Geist liebevoll in Einklang zu bringen. In meinen Retreats schaffe ich Räume, in denen du zur Ruhe kommst, dich spürst und einfach sein darfst - genauso, wie du bist.

Ich freue mich sehr auf dich!



@yogamitjenny



info@yogamitjenny.net

