



Im Hofgut Georgenthal
20. - 22. November 2026



RETREAT

(Aus) Zeit in Balance

PILATES meets YOGA

MARION NOELLING
PILATES & YIN YOGA LEHRERIN
GESUNDHEITSTRAINERIN B-LIZENZ



(Aus) Zeit in Balance PILATES meets YOGA

Bist Du auf der Suche nach Entspannung und Ausgleich
zum hektischen Alltag? –

Dann ist diese (Aus) Zeit genau das Richtige für Dich!

Vom 20.11. – 22.11.2026 lade ich Dich herzlich ein ins idyllische gelegene
Hotel Hofgut Georgenthal in der wunderschönen Natur im Taunus –
hier kann man den Alltag hinter sich lassen und zur Ruhe kommen.





Was Dich in meinem RETREAT erwartet:

Gönn dir eine wohltuende Pause vom Alltag und tauche ein in ein Wochenende voller Bewegung, Achtsamkeit und tiefer Entspannung.

In meinem **RETREAT (Aus) Zeit in Balance – PILATES meets YOGA** erwarten dich dynamische und kraftvolle **PILATES-Sequenzen**, harmonisch kombiniert mit fließenden **YOGA Elementen**.

Sanfte **YIN YOGA Einheiten** und der morgendliche **Sonnengruß** & die Morgen **Meditation** schenken dir Ruhe, Ausgeglichenheit und einen achtsamen Start in den Tag.

Den krönenden Abschluss bildet eine **YOGA Nidra Stunde** – eine Reise in die absolute Entspannung, die Körper und Geist nachhaltig regeneriert.

Die wunderschöne Natur rund um das Hofgut lädt zu Spaziergängen, bewussten Momenten der Stille und zum Innehalten ein. Durch eine kleine Meditation im **Silent Walk** und **Achtsamkeitsübungen** findest du zurück zu dir selbst, stärkst deine innere Balance und tankst neue Energie.

Dieses RETREAT schenkt dir Raum zum **Loslassen, Auftanken** und Neu Ausrichten – damit du erfrischt, gestärkt und voller Kraft in deinen Alltag zurückkehren kannst.

Zeit für Dich – Zeit für Balance

Das Retreat ist für alle Level geeignet - Einsteiger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene! Jeder ist herzlich willkommen.

Ich freue mich auf Dich – und eine entspannte (Aus) Zeit mit Dir!

(Aus) Zeit in Balance

PILATES meets YOGA

Hofgut Georgenthal Hotel:

Kulinarische Köstlichkeiten aus der Hofgut-Küche bereichern das Wochenende in den wunderschönen Räumlichkeiten im Restaurant des Hofguts.

Der **Wellnessbereich** mit **Indoor-Pool**, **finnischer Sauna** und Ruheraum sorgt zusätzlich für wohltuende Erholung.

Gönn dir eine **Auszeit** in der malerischen Umgebung des Hotel **Hofgut Georgenthal** und lasse dich rundum verwöhnen, um nach diesem Wochenende ganzheitlich gestärkt und entspannt wieder im Alltag durchzustarten.

Das **3 – Tage RETREAT** schenkt dir innere und äußere Balance und gibt dir Kraft und Stärke für deinen Alltag!



(Aus) Zeit in Balance

PILATES meets YOGA

Mein RETREAT Programm:

Freitag:

Check in 15.00 Uhr –
Ankommen und Einchecken im Hotel
16.30 – 17.00 Uhr
Welcome Circle – Kennenlern-Runde
17.00 – 18.15 Uhr
YIN YOGA zum Ankommen & Entspannen
19.30 Uhr
Gemeinsames Abendessen (3 Gang-Menü)

Samstag:

8.00 – 9.00 Uhr
Meditation & Sonnengruß
9.00 Uhr
ausgiebiges Frühstück
11.00 – 12.00 Uhr
Silent Walk
17.00 – 18.30 Uhr
Kraftvolle PILATES Einheit mit YOGA Elementen
19.30 Uhr
Gemeinsames Abendessen (3 Gang-Menü)



Sonntag:

8.00 – 9.00 Uhr
Meditation & Sonnengruß
9.00 Uhr
ausgiebiges Frühstück
11.00 – 12.00 Uhr
YOGA Nidra -
die Tiefenentspannung des YOGA
12.00 Uhr
Abschluss Circle – Abschluss Runde

Heimreise.

Retreat Leistungen:

229,00 €
Frühbucher: 209,00 €
(bis 30.06.2026)

Freue mich auf Dich!
Namasté Marion*



(Aus) Zeit in Balance

PILATES meets YOGA





Meine Vorstellung:

Mein Name ist Marion Noelling, ich bin seit 2010 ausgebildete PILATES & Rückentrainerin, Gesundheitstrainerin B-Lizenz (Haltung & Bewegung) und seit 2024 YIN YOGA Lehrerin;

In meinem Hauptberuf bin ich als Gesundheitsmanagerin in unserer Kleinstadt tätig und nebenberuflich habe ich unseren Verein NETZWERK Gesundheit Wittgenstein mit einer großen Auswahl an Gesundheitssportkursen mit ins Leben gerufen und in der Struktur und Organisation mit aufgebaut.

Sehr dankbar bin ich in **meinem „Herzensbusiness“** arbeiten zu dürfen. Als selbstständige **PILATES & YOGA Lehrerin** ist es mir ein großes Anliegen Menschen in meinen Kursstunden mit körperlicher Arbeit im **PILATES Workout**, kombiniert mit entspannenden **YOGA Elementen** und einer bewussten und tiefen Atmung in die **Entspannung** zu bringen. Erholung für Körper, Geist und Seele.

Das Feedback nach der Stunde in zufriedene Gesichter der Teilnehmer*innen zu schauen ist das schönste Geschenk für mich. Namasté Marion*

Für weitere Fragen und Informationen schreibe mir gerne eine E-Mail an:

marion.noelling@t-online.de

oder schau auf meinem Instagram Kanal: mari_onpilates





Hotel Hofgut Georgenthal:

Hotelleistungen:

- 2 x Übernachtungen im 4*
Hotel Hofgut Georgenthal
- Idyllisch ruhige Lage mit herrlicher Naturkulisse
- SPA – Wellness-Bereich mit Außen und Innensaunen & Pool sowie Massageangebote (separat buchbar)
 - Wellnessbereich Nutzung ab 11.00 Uhr
 - Bademantel und Handtücher
- Gehobene Küche und ein Wohlfühlambiente mit einem wundervollen Team
 - Wasser & Tee im YOGA Raum
- YOGA Matten, Sitzkissen und Decken im YOGA Raum
 - Nüsse & Obst im Wellnessbereich
 - 2 x Verwöhn Frühstück
 - 2 x Abendessen (3 Gang-Menü)

Preise im Doppelzimmer Komfort ab 259,00 €
im Einzelzimmer Komfort ab 319,00 €





Buchungen Hotel inklusive aller Hotelleistungen

bitte direkt an:

Hotel Hofgut Georgenthal

+49 (0) 6128 943-0

info@hofgut-georgenthal.de

Buchungen RETREAT - PILATES meets YOGA

bitte direkt an:

Marion Noelling

PILATES & YIN YOGA Lehrerin,

Gesundheistrainerin B-Lizenz

E-Mail: marion.noelling@t-online.de

