

Yoga

Willkommen im Jetzt



26. - 28. März 2027

2 Tage Hotelaufenthalt ab 290 € p.P. DZ / 350 € p.P. EZ separat über das Hofgut Georgenthal buchbar:

Inklusivleistungen:

2 x erholsam schlafen

2 x Verwöhnfrühstück

2 x saisonales 3-Gang Abendmenu

1 x Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer

Wellnessbereich mit Indoorpool (ganzjährig) sowie Outdoorpool, Liegewiese am Weiher, finnische Sauna und Ruheraum, Bouleplatz, Beachvolleyballplatz.

Die Nutzung ist auch ganztägig inkludiert am Anreise- und Abreisetag.

Inkl. Wellnesstasche auf dem Zimmer mit Bademantel, Saunatüchern, Badeslipper.

Inkl. Parkplatz und W-Lan.

Willkommen im Jetzt!

Das Jetzt ist der einzige Moment, den wir tatsächlich gestalten können. Lerne, Dir diesen einzigartigen Augenblick durch Achtsamkeits- und Atemübungen bewusst zu machen.

Die vielseitigen Yogaeinheiten dieses Wochenendes zeigen Dir Möglichkeiten auf, den Herausforderungen des Alltags gelassener und mit mehr Energie zu begegnen: stärke die Körpermitte und spüre hinein in die eigene Kraft, erlebe die Wirkung einer herzöffnenden oder hüftöffnenden Yogapraxis oder lass Dich von energetisierenden Sonnengrüßen in der Gruppe mitreißen.

Alle Einheiten dieses Wochenendes sind für Yoga-Einsteiger und fortgeschrittene Yogis gleichermaßen geeignet.

Dein Yoga - Deine Zeit für Dich

Freitag

Ab 11.00 Uhr Nutzung des Wellnessbereichs & Zeit für Dich

ab 15.00 Uhr Check in

16:30 – 17:00 Uhr Ankommen & Kennenlernen

17:00 – 18:15 Uhr *„Willkommen im Jetzt“*

Atmung / Meditation

Dein Yoga für mehr Achtsamkeit (Hatha / Yin)

19:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag

08:30 – 10.00 Uhr „Komm in Deine Kraft“

Reflexion / Atemübungen

Dein Yoga für mehr Power und Balance

(Hatha / Vinyasa)

Bis 11.00 Uhr Gemeinsames Frühstück

Bis 15:00 Uhr Zeit für Dich

15.00 – 16.00 Uhr Journaling oder Waldspaziergang

16:30 – 18:00 Uhr „Good Night Monkey Mind“

Atmung / Meditation

Relax & let go Yoga (Hatha / Yin)

Sonntag

08:00 – 09:15 Uhr **„Öffne Dein Herz“**

Yoga für mehr Selbstliebe

und Akzeptanz (Hatha / Vinyasa)

Atmung & Meditation

09:15 – 09:45 ***Austausch und Reflexion***

Bis 11.00 Uhr Gemeinsames Frühstück / Check Out

Bis 19.00 Uhr Nutzung Wellnessbereich & Zeit für Dich

***Yoga Preis
early bird
(bis 15.12.26)
209 €***

***Yoga Preis
regulär
(ab 16.12.26)
239 €***

**Die Yogaeinheiten für Deine Auszeit “Willkommen im Jetzt” buche bitte
direkt per Email an:**

simonebarthel@icloud.com

**Solltest Du vorab noch Fragen haben, melde Dich jederzeit gerne auch
telefonisch unter +49 174 3076209**

Namasté Simone