



Aufwachen

Yoga und Meditationsretreat für Frauen

DIE INTENTION

Es ist Anfang März. Im Januar hast du dir so viel vorgenommen, und jetzt liegen die guten Vorsätze schon wieder unter dem Alltag begraben. Du funktionierst. Du sorgst dafür, dass alle anderen das Ihre bekommen. Und abends, wenn endlich Ruhe einkehrt, spürst du dieses leise Ziehen, dass irgendwo zwischen all dem Tun etwas verloren gegangen ist, das einmal du warst.

DAS YOGA

Meine Yogapraxis ist eine Einladung nach innen. Nicht der Körper, der etwas leisten muss, steht im Mittelpunkt, sondern das Gefühl, das entsteht, wenn du aufhörst zu funktionieren und beginnst zu spüren. Wir bewegen uns langsam und mit viel Raum, sodass jede Haltung Zeit bekommt, sich zu entfalten und in dir nachzuklingen. Yogastile, die unterrichtet werden: Traditionelles Hatha & Yin Yoga.

DAS RETREAT PROGRAMM*

Freitag

- Ab 15 Uhr: Die Zimmer sind bezugsfertig.
- 16:30 Uhr: Welcome Circle & Meditation zum Ankommen
- 17.00-18.30 Uhr: Yin Yoga
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 21.00 Uhr: Yoga Nidra

Samstag

- 08.00-09.30 Uhr: Hatha Yoga
- Ab 9.30 Uhr: Frühstück
- Im Anschluss: Zeit zur freien Verfügung.
- 15.00 Uhr: Workshop Vision Board & Werte-Kompass, im Anschluss Yin Yoga
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Sonntag

- 08.00 bis 09.30 Uhr: Hatha Yoga & Meditation
- Im Anschluss: Frühstück
- Stilles Auschecken, jede geht in ihrem eigenen Tempo

*Änderungen vorbehalten

UTE FRANZ
Yoga.



PREISE UND BUCHUNG RETREAT-PAKET

- erholsames, revitalisierendes 3-tägiges Yoga-Retreat i
- 5 x Yoga & Meditation, sanft, beruhigend und erdend
- Yoga Nidra am Freitagabend
- Workshop: Vision Board & Werte-Kompass
- Persönliche Betreuung während des gesamten Wochenendes
- Ein Welcome Goodie Bag

229 € für das Yoga-Paket

Min. Gruppengröße: 6 / Max. Gruppengröße: 20

Buchung Retreat-Paket

Achtung: Das Retreat kann nur in Verbindung mit der Unterbringung im Hotel gebucht werden.

Buchung und Stornierung:

- Bei Buchung wird eine Anzahlung von 100 € fällig.
- 14 Tage vor Beginn des Yoga-Retreats wird der Restbetrag fällig.
- Die Anzahlung ist im Falle einer Stornierung nicht rückerstattungsfähig.
- Bei einer Stornierung 14 Tage oder später vor dem Yoga-Retreat werden 90% der Retreat-Gebühr fällig.

Ich empfehle dir den Abschluss einer Reiseversicherung für unvorhergesehene Umstände.