



EARLY BIRD

449 €

begrenzte Plätze

Raus aus dem Kopf Rein ins Herz

From Doing To The Joy Of Being

Ein 3-Tage-Retreat, um den Alltag loszulassen, bei dir selbst
anzukommen und dich neu auszurichten.

HOFGUT GEORGENTHAL · 26.-28.11.2027 · VERENA STRACKE



Ankommen · Auftanken · Aufblühen

Dieses Retreat ist eine liebevolle Einladung, aus dem Kreislauf des ständigen Tuns auszusteigen. Viele von uns fühlen sich nur wertvoll, wenn sie etwas leisten und To-do-Listen abarbeiten. Hier darfst du erfahren: Du bist wertvoll, weil du bist.

Das Gedankenkarussell darf zur Ruhe kommen. Körperlich, emotional und mental entsteht wieder mehr Weite, Klarheit und eine liebevolle Verbindung zu dir selbst.

In einer ruhigen, geschützten Umgebung öffnet sich Raum, um aus dem Kopf in dein Herz zu sinken, dein Nervensystem zu regulieren und dich wieder mit deiner inneren Wahrheit zu verbinden.

Raus aus dem Kopf, rein ins Herz begleitet dich dabei – sanft, ehrlich und in deinem eigenen Tempo.



Tiefe Verbindung zu deinem Herzen

Im Mittelpunkt stehen sanfte Nervensystem-Regulation, persönliche Transformation und tiefe Selbstverbindung, begleitet durch:

- Ganzheitliche Yogapraxis (Yin & Yang, für alle Level geeignet)
- Meditation, Atemübungen & Klangentspannung
- Somatische Bewegung, intuitiver Tanz & Mantra-Chanten
- Kristallklangreisen & geführte Klangentspannung
- Kreatives Mandala-Malen
- Reflexions- & Austauschimpulse im geschützten Empowerment Circle
- Raum für Integration, Selbstliebe und innere Neuausrichtung
- Zeit für Ruhe, Natur & bewusste Selbstfürsorge

Dein Begleiter für danach

Zum Abschluss erhältst du ein digitales Retreat-Workbook mit achtsamen Journaling-Impulsen und sanften Übungen, die dich dabei unterstützen, die Erfahrungen aus dem Retreat nachhaltig in deinen Alltag zu integrieren.

Sanfte Wege vom Tun ins Sein

Durch ganzheitliches Yoga, Meditation, Bewegung, Tanz, kreatives Gestalten und Klang entsteht ein geschützter Raum für innere Ausrichtung und persönliches Wachstum. In deinem eigenen Tempo darfst du loslassen, neue Klarheit finden und dich wieder mit deinem inneren Kompass verbinden.

Die Yogapraxis vereint Yin (regenerierend) und Yang (aktiv und fließend mit Hatha- und Vinyasa-Sequenzen). Du bist eingeladen, Spannungen zu lösen, deine innere Stimme bewusster wahrzunehmen und neue Kraft, Vertrauen und Selbstverbundenheit in deinen Alltag mitzunehmen.

FREITAG

Ankommen · Loslassen · Durchatmen

Ab 11:00 Uhr

Zeit für dich (Wellness, Natur & die Seele baumeln lassen)

Ab 15:00 Uhr

Check-in

16:00 Uhr

Welcome Circle mit Tee

17:00–18:30 Uhr

Sanftes Yin Yoga, Klang & Entspannung

19:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

SAMSTAG

Spüren · Entdecken · Aufblühen

08:00–09:30 Uhr

Tee, Yang Yoga, Bewegung & Tanz

Bis 11:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

Bis 14:30 Uhr

Zeit für dich (Wellness, Natur & die Seele baumeln lassen)

15:00–17:00 Uhr

Empowerment Circle, Meditation, Klangreise & kreatives Mandala-Malen

19:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

SONNTAG

Integrieren · Vertrauen · Sein

08:00–09:30 Uhr

Sanftes Yin Yoga, Klang, Closing Circle & Tee

09:45 Uhr

Gemeinsames Frühstück

11:00 Uhr

Check-out

Programmänderungen bleiben vorbehalten.



Das Retreat ist für dich, wenn du ...

- dir eine bewusste Auszeit wünschst, die über reines Entspannen hinausgeht
- aus dem Gedankenkarussell aussteigen und wieder mehr bei dir ankommen möchtest
- auch im Alltag leichter zur Ruhe finden und kleine, wohltuende Impulse sowie Entspannungstechniken in dein Leben integrieren möchtest
- dich nicht länger nur über das definieren möchtest, was du leistest
- spüren möchtest, dass du wertvoll bist, auch wenn du gerade nichts tust
- einen geschützten Rahmen suchst, in dem du ohne Druck sein, loslassen und wieder mehr bei dir ankommen darfst
- Yoga, Klang und Achtsamkeit in einer sanften, ganzheitlichen Form erleben möchtest
- offen für geerdete Spiritualität, kreative Erfahrungen und neue Perspektiven bist

Alle Level sind herzlich willkommen. Yogamatten, Decken und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.



Begleiterin auf deinem Weg

Hi, ich bin Verena – Gründerin von Healju Hub. Ich unterrichte Yoga, Meditation und Klangpraxis mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele verbindet. Mit meinen Ausbildungen in 500H AYA, Yin Yoga, Trauma-Informed Yoga, Yoga Nidra, Kinder- & Teen Yoga, Sound Healing und Astrologie begleite ich Menschen zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Balance.

Ich öffne Räume, in denen du loslassen, auftanken und dich tief mit dir selbst verbinden kannst – ehrlich, sicher und mit Herz.

B U C H U N G & I N F O S

Early Bird bis 31.12.2026: 449 € pro Person

Regulärer Preis: 499 € pro Person (zzgl. Hotel & Verpflegung)

Mit einer Anzahlung von 50 % ist dein Platz verbindlich gesichert, die zweite Hälfte wird im Spätsommer 2027 fällig.

Anmeldung & Fragen: hello@healjuhub.com • www.healjuhub.com

Ich freue mich schon jetzt auf dich – Namasté.

Die Angebote unterstützen Entspannung und Selbstwahrnehmung und ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

**Jetzt Platz
sichern!**



Dein Rückzugsort

- 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 (Bademantel, Saunatücher, Badeslipper)
- Parkplatz & W-LAN

Separat über das Hotel zu buchen

Hotelzimmer im Doppelzimmer ab ca. 290 €, im Einzelzimmer ab ca. 350 € pro Person (inkl. Verpflegung), direkt beim Hofgut Georgenthal. Die Nutzung des Wellnessbereichs am Anreise- und Abreisetag ist ganztägig inkludiert.

Weitere Informationen & Buchung direkt über das Hotel

www.hofgut-georgenthal.de