



Wellness-Yoga Tagesretreat 16.08.2026 / 10:00 - 18:00

Ankommen. Loslassen. Auftanken.

Ein Tag nur für **dich** – Entschleunigung, Energie & Wohlbefinden.

Gönne dir einen Tag voller Ruhe, Achtsamkeit und nährenden **Selbstfürsorge**. Dieses Retreat ist eine Einladung, den Alltag loszulassen, deinen Körper und deinen Geist zu regenerieren und deine Energie **liebevoll** aufzuladen.

Ideal für alle, die eine bewusste **Pause** suchen –
ohne Vorkenntnisse.



Wellness-Yoga Tagesretreat

Dich erwartet:

Tiefe körperliche & mentale Entspannung
Reduzierung von Stress & innerer Anspannung
Mehr Energie, Klarheit & Leichtigkeit
Inspiration für Achtsamkeit & Selbstfürsorge
Rückzug vom Alltag – Zeit nur für dich

Ablauf:

10:00 Ankommen & Kräutertee
10:30 Sanftes Yoga
12:00 Meditation & Entspannung
13:00 Gesunde Mittagspause
14:30 Wellness-Ritual
15:30 Yin Yoga & Meditation
17:00 Abschlusskreis & Ausklang
Nutzung des Wellnessbereichs bis 20:00 Uhr

Ankommen. Loslassen. Auftanken.



Preis: 169,-€ - inklusive Mittagessen
und Nutzung des Wellnessbereichs



STEFANIE KREIS



STEFANIE KREIS



Stefanie Kreis ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Expertin für Burnout- und Stressprävention. Sie begleitet Menschen dabei, wieder zu innerer Stärke und Balance zu finden – mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Seit 25 Jahren praktiziert sie selbst Yoga und ist ausgebildete Yogalehrerin für Kundalini-, Hatha- und Yin-Yoga. Ihre Arbeit integriert psychologische Beratung, Meditation, Ayurveda, Chakra-Therapie, Yoga und die Innere-Kind-Arbeit.

www.stefaniekreis.de