

YOGA RETREATS

2023

IM BAD STAFFELSTEINER LAND

VITALHOTEL „ZUM LÖWEN“ / SCHWABTHAL 5 / 96231 BAD STAFFELSTEIN

BEWUSST ATMEN


YOGA PRAKTIZIEREN

STILLE GENIEßEN

WANDERN

SEELE BAUMELN LASSEN

WELLNESS

A Zen garden scene featuring a smooth, dark grey stone balanced on a bed of light-colored sand. The sand is meticulously raked into concentric, circular patterns that radiate from the stone, creating a sense of calm and order. The lighting is soft, highlighting the textures of the sand and the stone.

10.02.-12.02.2023

21.04.-23.04.2023

16.06.-18.06.2023

18.08.-20.08.2023

13.10.-15.10.2023

08.12.-10.12.2023

Magst Du 2 Tage in im wunderschönen Vitalhotel im Bad Staffelsteiner Land verbringen?

Magst Du Dir ganz bewusst eine Auszeit nehmen, indem Du Dich NUR um Dich kümmerst?

Magst Du erfahren, wie es ist, 2 Tage abzutauchen, um Dich zu spüren?

*Deine Verpflegung wird komplett
vegan sein,
angelehnt an die
5 Elemente-Ernährungslehre aus der TCM.*

Zum Frühstück steht für Dich das Buffet bereit, oder magst Du lieber mit einem warmen Brei Deinen Tag starten?

Hier darfst Du gern wählen oder Dich für beides entscheiden ☺.

Das Mittagessen wird vegan sein, saisonal, regional, frisch und lecker von der Küche zubereitet.

Zum Abendessen gibt es eine leichte Suppe, damit wir beim „Wellnessen“ oder Yoga nicht zu voll sind ☺.

Du bist untergebracht im Einzelzimmer mit Dusche und WC.

Der Wellness- und SPA – Bereich steht Dir kostenlos zur Verfügung.

(Sauna, Dampfbad, Vitalbecken, Massagedusche, Infrarotkabine, Soletempel, Trinkbrunnen mit Grandeur Wasser, Teestation)

Außerdem liegt auf Deinem Zimmer für Dich eine Tasche mit Bademantel und großem Handtuch für den Wellnessbereich bereit.



Programmablauf:

Freitag:

14:00 – 15:45 Uhr	Check In, Zimmer beziehen
16:00 – 17:30 Uhr	Yin-Yang Yoga
ab 17:45 Uhr	Abendessen
Freizeit*	
21.00 – 21.30 Uhr	Yoga Nidra

Samstag:

7:00 – 8:30 Uhr	Hatha Yoga – Morning Flow
ab 8:45 Uhr	Frühstück
Freizeit*	
13:00 Uhr	Mittagessen
Freizeit*	
17:30 Uhr	Abendessen
19:30 – 21.00 Uhr	YIN Yoga

Sonntag:

7:00 – 8:30 Uhr	Hatha Yoga – Morning Flow
ab 8:45 Uhr	Frühstück
Freizeit*	
13:00 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.00 Uhr	Feedbackrunde / Verabschiedung

*Die Freizeit wird individuell gestaltet, je nach Lust und Laune und Wetter können wir wandern, Mantras singen, tanzen, den Wellnessbereich nutzen...oder vielleicht möchtest Du einfach nur für Dich sein.

Wenn Du dabei sein willst, schreib mir eine Nachricht per Whats App
(0157 326 34 718) oder Email (clauhese@gmail.com)

Mein Angebot für DICH

2 Übernachtungen im EZ

vegane Vollpension (Getränke nicht inbegriffen)

4 Yoga-Einheiten

kostenlose Nutzung des Wellnessbereiches

kostenloser Parkplatz

432 €

Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail.
Du bekommst eine verbindliche Seminarbestätigung mit den Gebühren, die Du bitte innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt auf das angegebene Konto überweist.
Erst durch die Überweisung der Kursgebühr ist Dein Platz gesichert.
Die Rechnung des Hotels wird bei Abreise beglichen.

Dieses Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.
Sollte die Mindestteilnehmerzahl 14 Tage vor Beginn des Retreats nicht erreicht werden oder muss aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden,
wird der Beitrag in voller Höhe erstattet

Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Haftung:
Der Teilnehmer nimmt eigenverantwortlich an dem Kurs teil. Für daraus eventuell entstehende Folgen – gleich welcher Art – haftet der Veranstalter nicht.

Mit Deiner Anmeldung erklärst Du Dich mit diesen Konditionen einverstanden.

