



IN UNS SELBST LIEGEN DIE STERNE DES **GLÜCKS**.

Yoga&Stille-Retreat

im wunderschönen und naturfreundlichem
Hotel am Bach /Hinterzarten

12.-15.11.2020



Programm für die 4 Tage / 3 Nächte:

- 07.45 – 08.15 Uhr: Stille Meditation (optional)
08.15 – 10.00 Uhr: YOGA – (Vinyasa-Yoga & Hatha-Yoga)
10.00 – 11.30 Uhr: Frühstück (Zeit für Gespräche & Austausch)
ab ca. 11.30 Uhr: Freizeit individuell (Wandern, Spazieren, lesen, einfach SEIN)
(Zeit für eine Thai-Yoga-Massage – Termine auf Anfrage)
16.30 – 18.00 Uhr: YOGA – ruhig, meditativ (Yin-Yoga, Restorative-Yoga)
18.15 Uhr: Abendessen 3-Gang Menü / Vegetarisch
20.30 – 21.00 Uhr: 1 x Entspannung (PMR), 1x Stille Gehmeditation
1x Chanten u. Meditation.



Martina Köhler
Yogalehrerin RYT-500, Power-Yoga-Lehrerin,
dipl. Wellnesstrainerin, Thai-Yoga-Masseurin

Handy: +49 (0)152 371 011 13
Email: yove@gmx.de
www.yove-yoga.de



IN UNS SELBST LIEGEN DIE STERNE DES **GLÜCKS**.

Hinweis zum Programm:

Das Retreat beginnt am Donnerstag um 16.30 Uhr im Yogaraum mit einer kurzen Einführung & Wichtiges zum Wochenende und einer Ankomm-Yoga-Sequenz. Bitte um 15 Uhr anreisen. Abreise am Sonntag nach dem Frühstück. Zimmer Check-Out um 11 Uhr. Am Samstagabend ist das Chanten & Meditation etwas früher und ca. 75 min. (Zeit für Erfahrungsaustausch / Was nehme ich vom Kurz-Retreat mit?)

Das Retreat beinhaltet:

- 3 Übernachtungen im DZ oder EZ zur Alleinbenutzung mit Dusche/WC
- Frühstück (inkl. Porridge & Kompott; Ayurveda) 3-Gang-Menü vegetarisch; abends
- Durchgängig frisches Obst, Nüsse, heisses Wasser & Leitungswasser zur Verfügung
- 9 ¾ h Yogapraxis
- 3 x stille Meditation am Morgen (optional)
- 2x Entspannung & Meditation am Abend und 1x Chanten & Erfahrungsaustauschrunde & Meditation (Samstag)
- Tipps & Info zum Yoga, Gruppencoaching
- Reduzierter Preis für eine Thai-Yoga-Massage oder One-to-One Yoga/Coaching (Termin nach Absprache)

Kosten:

Yoga & Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Verpflegung, pro Person: € 459,--

Yoga, Coaching & Meditation € 210,--

Unterkunft, Verpflegung im DZ € 249,-- (+ Kurtaxe € 2,70)

Unterkunft, Verpflegung im **DZ zur Alleinb. oder EZ** € 276,-- (+ Kurtaxe € 2,70)

Anmeldung via E-Mail an yove@gmx.de

Hotel am Bach: www.hotel-am-bach.de

Namasté

Martina



Martina Köhler
Yogalehrerin RYT-500, Power-Yoga-Lehrerin,
dipl. Wellnesstrainerin, Thai-Yoga-Masseurin

Handy: +49 (0)152 371 011 13
Email: yove@gmx.de
www.yove-yoga.de