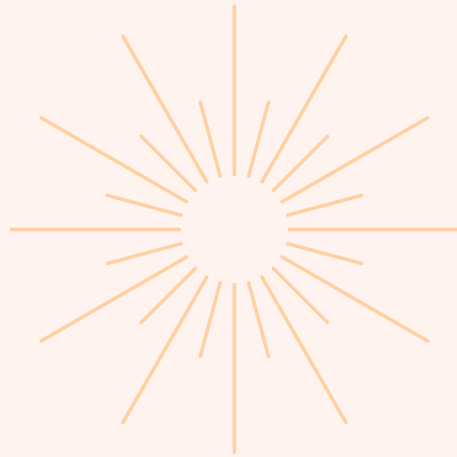




SOMMER RETREAT RECONNECT

DAS YOGA-RETREAT IN DEINER NÄHE
30.06.-02.07.

- ✧ Ruhe finden
- ✧ Resilienz stärken
- ✧ Deine Yoga-Praxis vertiefen
- ✧ Eine Auszeit für dich nehmen
- ✧ Die Natur genießen
- ✧ In deine Kraft kommen

Freitag 30.06.:

Anreise, Check-In ab 16:30 Uhr möglich

Ankommen & Umgebung erkunden

18:00 Uhr: Begrüßung, Meditation, Journaling Fokus: Was brauche ich?
& Slow Yoga

19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Terrasse

Samstag 01.07.:

08:00 Uhr: Morgen-Meditation, Journaling & Wake Up Yoga

09:15 Uhr : Gemeinsames Frühstück

Nimm dir Zeit für dich: Entspanne beim Lesen oder in der Gartensauna,
tausche dich mit anderen aus oder genieße einfach die Zeit für dich :)

13:30 Uhr: Falten und Knoten: Für alle, die Lust haben: Kleiner Workshop mit
Lisa von Lisas Fundus

16:30 Uhr: Kraft-Flow & Inversion

18:30 Uhr: Gemeinsames "Dinnete" essen

Sonntag 02.07.:

08:00 Uhr: Retreat Abschluss, Journaling

& morgendlicher Sonnengruß & Dankbarkeits-Flow

09:15 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Anschließend Heimreise oder du nutzt den Tag auf deine Weise.

Wann nochmal?

Freitag 30.06.23 | 16:30 - Sonntag 02.07.23 | 11:30

Preis: 295,-

Darin sind enthalten:

- 2 Übernachtungen im Ferienhof Greuthof, Nähe Unterschwarzach
- 4 Yogaeinheiten
- 4 Meditationseinheiten
- 1 Journal (Ein von mir mit viel Liebe erstelltes Workbook für dich)
- 1 Workshop mit Lisa von Lisas Fundus
- 1 Abendessen (bio, veggie)
- 1 Abendessen ofenfrische Dinnete
- 2 Frühstück (bio, veggie)
- Kuchen & Snacks
- Getränke (Tee, Kaffee, Kaffee-Ersatz, Wasser, Säfte, Wein)
- & ganz viel Entspannung :)

Wo nochmal?

Im ruhig gelegenen, neu umgebauten Ferienhof Greuthof mit fantastischer Aussicht, Nähe Unterschwarzach.

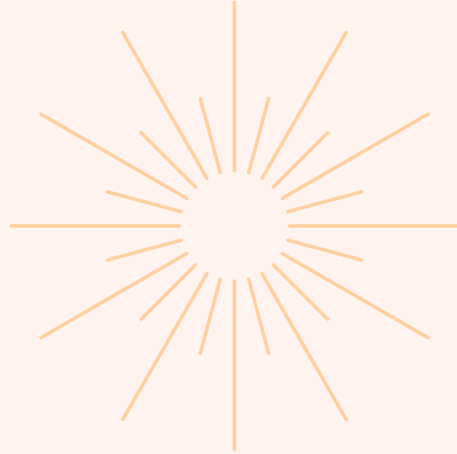
- 4 Doppelbett-Zimmer*
- 1 Vier-Bett-Zimmer*

*Die Zimmer-Aufteilung kann auch etwas variiert werden - ihr könnt auch eine zusätzliche Matratze in ein Doppelzimmer legen. Die Zimmer sind sehr großzügig und geräumig.



www.ferienhof-greuthof.de





SOMMER RETREAT RECONNECT

Schnell sein lohnt sich! :)
Es gibt Platz für 12 Yoginis & Yogis

Zur Anmeldung hier entlang:

WhatsApp 0152 29707664
E-Mail hallo@natuerlichinbewegung.net

Ich freu mich so auf dich

