



Aerial Yoga Retreat

05.-07. Mai 2024 mit Sonia Finger
im Wellnesshotel Jordans Untermühle
Köngernheim / Rheinhessen



Die Zimmerpreise
gestalten sich dynamisch.
Buchung bitte direkt unter
**info@jordans-
untermuehle.de**,
06737 - 7100-0
www.jordans-untermuehle.de
ab € 164 pro Person und
Nacht.

Yoga-Paket:
Anmeldung & Infos
soniafinger@aol.com
0177 693 1936
250 € pP
Ablaufplan nächste
Seite

Der Zimmerpreis beinhaltet:
Frühstück, Nachmittagsvesper,
3-Gang Menü am Abend mit
drei Hauptgängen zur Wahl,
Nutzung des Herz & Rebe Spa,
Wasser und Tee im Spa Bereich
sowie SpaTasche mit Bademantel,
Saunatuch, Handtuch und Slipper.

Das Retreat ist für Einsteiger und Geübte geeignet und findet ab 5 Teilnehmenden statt.
Aerial Yoga ist nicht geeignet bei Bluthochdruck, erhöhtem Augeninnendruck und in der Schwangerschaft.
Anmeldeschluss ist der 15. April 2024



Das erwartet Dich

Sonntag

Check-in ab 15 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs ab 11 Uhr möglich
16:00 - 18:00 Uhr: willkommen und Aerial High
gemeinsames Abendessen
21:30 - 22:15 Uhr: Meditation

Montag

7:30 - 9:00 Uhr: Aerial Deep Yin
Frühstücksbuffet bis 11:00 Uhr
Zeit für Wellness und wandern
Vesper zwischen 14:00 - 16:00 Uhr
16:00 -18:00 Uhr: Aerial High
gemeinsames Abendessen
21:30 - 22:15 Uhr: Klangreise

Dienstag

7:30 - 9:30 Uhr: Aerial Deep Yin
Frühstücksbuffet & check out bis 11:00 Uhr
Spa-Nutzung bis 18:00 Uhr gegen Gebühr verlängerbar

Genieße Deine Auszeit und erfahre die wohltuende Wirkung von Aerial Yoga auf Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe des Tuches gelingt es dir Asana zu vollbringen, die du sonst vielleicht nicht für möglich gehalten hast. Aber auch Entspannung und Meditation werden ganz neu erfahren - leicht und schwebend.

Beim Aerial 'High' ist das Tuch hüfthoch eingestellt und wir üben die Asanas aus dem Stand, im Tuch sitzend oder hängend - wunderbar befreiend für die Wirbelsäule.

Beim Aerial Yin 'Deep' hängt das Tuch nur 20 cm über dem Boden und du tauchst für ca. 5 min in die einzelnen Stellungen ein. Der Fokus liegt hier auf der Dehnung der tiefen Schichten unseres Gewebes.

Entspannungstechniken wie Meditation und Klangreise, verbunden mit hochwertigen ätherischen Ölen die uns hierbei unterstützen, runden das Programm ab.

