

4. – 6.10. 2024

Yoga Retreat für Frauen: Im Herbst des Lebens

Ernte – Fülle - Selbstliebe

Herbstzeit ist Erntezeit. In Dankbarkeit feiern wir im Kreis der Frauen unsere besten Jahre. Gelassen besinnen wir uns auf das, was uns innerlich reich macht und zufrieden werden lässt. Dabei spielt Selbstfürsorge und Beweglichkeit eine wesentliche Rolle.

Freue dich auf sanfte YOGA-Einheiten, Meditation, Körperarbeit und viele Impulse für einen bewegten Alltag.

Weiterlesen....

Du bist es Wert: Wir sammeln die Gaben des Lebens ein, versöhnen uns mit dem, was nicht möglich war, besinnen uns auf unsere Stärken und aktivieren unsere Beweglichkeit.

Programm

Freitag:

individuelle Anreise - Check-in ab 15.00 Uhr
Ankommen

16.30 Uhr – ca. 18.30 Uhr
Willkommensrunde – Unsere „Besten Jahre“
Yogaeinheit mit geführter Meditation

Anschließend treffen wir uns zum 3-Gang-Menü

Samstag:

08.15 – 9.30: mit Yoga bewegt in den Tag

9.40 – 11.00 Uhr: Frühstück

Spa und Wellness Zeit – Spazieren gehen – Lesen

14 bis 16 Uhr Nachmittagsvesper genießen.

16.30 – ca. 18.30 Uhr:
Zusammenkunft; die Gaben des Lebens
Yogaeinheit und geführte Meditation.

3-Gang-Menü - danach Karten legen am Kamin.

Sonntag:

08:00 – 9.30 Uhr: Abschluss Runde – YOGA für Zuhause

9.30 – 10.30 Uhr: Frühstück

Check-out bis 11 Uhr

Es besteht die Möglichkeit den Aufenthalt im Spa bis 18 Uhr zu verlängern:
Aufpreis zzgl. 25 €.

Die Konditionen

Kundalini Yoga:

Es erwartet dich eine gute Mischung aus Bewegung und Entspannung;
sanfte YOGA Einheiten, Atem-Übungen, geführte Meditationen mit Mantra-Musik.
Das Retreat ist sowohl für Yoga Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet.

Die Gruppe ist auf 8 bis 10 Teilnehmer begrenzt.

Kosten:

Frühbucher “ **bis zum 15.10.2023 190,- €**, danach 240,- €

Weitere Info: mknab@sinn-voll.com

Hotel:

Adresse: [Jordans Untermühle, Außerhalb 1, 55278 Köngernheim](#)

Lass dir das Zimmer für zwei Nächte, mit Verweis auf dieses Retreat,
bitte **direkt vom Hotel anbieten**.

Eine Übersicht der Preise findest du [hier](#)

Die Übernachtung beinhaltet folgende Leistungen:

Frühstück von 08.00 bis 11.00 Uhr,

Nachmittags Vesper zwischen 14:00 und 16:00 Uhr

3 Gang Menü am Abend mit 3 Hauptgängen zur Wahl.

Nutzung des **Herz & Rebe Spa´s**:

mit 3 Saunen, Indoor/Outdoorpool, kuscheligen Ruhemöglichkeiten, Wasser und Tee
im Spa Bereich, Spa Tasche mit Bademantel, Saunatuch, Handtuch und Slipper auf
dem Zimmer.

Das Kleingedruckte:

Das Retreat kommt ab 8 Teilnehmern zustande und ist nur mit Übernachtung im Hotel Jordan´s Untermühle buchbar. Dein Platz ist nach der Zahlung der Teilnahmegebühr für dich reserviert.

Stornierungen

Das Retreat und das gebuchte Hotelzimmer werden gemäß Stornobedingungen wie folgt berechnet

- bis 8 Wochen vor Anreise: keine Kosten
- bis 6 Wochen: 60%
- danach 80% des vereinbarten Preises