

Abhängen und die Seele baumeln lassen

# Aerial Yoga Retreat

13.-15. Oktober 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

**Yoga-Paket:**  
separat zur Zimmer-  
buchung  
Anmeldung & Infos  
soniafinger@aol.com  
0177 693 1936  
240 € 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 26. September 2024



## Das erwartet Dich

### Sonntag

Check-in ab 15 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs ab 11 Uhr möglich

16:30 - 18:30 Uhr: willkommen und Aerial High  
gemeinsames Abendessen

21:30 - 22:30 Uhr: Yoga Nidra

### Montag

8:00 - 10:00 Uhr: Aerial Deep Yin

Frühstücksbuffet bis 11:00 Uhr

Zeit für Wellness und Wandern

Vesper zwischen 14:00 - 16:00 Uhr

16:30 - 18:30 Uhr: Aerial High  
gemeinsames Abendessen

21:30 - 22:30 Uhr: Klangreise/Traumreise

### Dienstag

8:00 - 10:00 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 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 Traumreise, verbunden mit hochwertigen ätherischen Ölen die uns hierbei unterstützen, runden das Programm ab.

