

HAPPY ME YOGA-RETREAT

Winterzauber



mit Julia Nolte

WAS ERWARTET DICH



YOGA



MEDITATION



INSPIRATION



ZEIT FÜR DICH



GENUSS



GEMEINSCHAFT

PROGRAMM

13.-15.12.2024

FREITAG

Anreise bis **15 Uhr**

(Spa-Nutzung ab 11 Uhr
inklusive, Zimmer ab 15 Uhr
bezugsfertig)

16 Uhr Get Together &
Just Relax -
Yin Yoga-Einheit
(120 Minuten)

19 Uhr Gemeinsames
Abendessen
(3-Gang Menü)

SAMSTAG

08:30 Uhr Good Morning -
Yoga-Einheit
(60 Minuten)

Frühstück bis **11 Uhr**

Zeit für Dich, den Spa, die Natur

15:30 Uhr Meditation

16 Uhr Dance with your breath-
Yoga Music Flow Einheit
(90 Minuten)

19 Uhr Gemeinsames
Abendessen
(3-Gang Menü)

SONNTAG

08:30 Uhr Easy Sunday
Morning -
Yoga-Einheit
(75 Minuten)

Frühstück bis **11 Uhr**
(Check out bis 11 Uhr)

Abreise

Möglichkeit der Verlängerung im
Spa bis 18 Uhr
für zzgl. EUR 25,- p.P. inkl.
Nachmittags-Vesper

Optionale Aerial Yoga Einheit
(Preis auf Anfrage, variiert je
nach Teilnehmerzahl)

DEINE INVESTITION

Beitrag HAPPY ME Yoga:

EUR 222,-

Ich freu mich auf Deine Anmeldung unter: hello@happy-me-yoga.de

Hotelpreise pro Person/Nacht inkl. HalbpensionPLUS unter folgendem Link:

<https://www.jordans-untermuehle.de/zimmer-preise/hotel-koengernheim-preise/>

Das Hotelzimmer kannst Du im Anschluss an die Retreat-Buchung direkt über Jordans´ s Untermühle anfragen (06737 71000 oder info@jordans-untermuehle.de) oder über die Website unter Angabe folgender Bemerkung `Yoga-Retreat vom 13.-15.12.24, Kursleitung Julia Nolte ´ direkt buchen.

HalbpensionPLUS: Frühstück von 08:00 bis 11:00 Uhr, Nachmittags-Vesper zwischen 14:00 und 16:00 Uhr und 3 Gang Menü am Abend mit 3 Hauptgängen zur Wahl, Nutzung des Herz & Rebe Spa´ s mit 3 Saunen, Indoor/Outdoorpool und kuscheligen Ruhemöglichkeiten ab 11 Uhr am Anreisetag,, Wasser und Tee im Spa-Bereich. Spa Tasche mit Bademantel, Saunatuch, Handtuch und Slipper auf dem Zimmer.

Das Retreat kann nur in Verbindung mit einem Aufenthalt im Hotel gebucht werden.

HAPPY ME YOGA

Ich bin ein sehr lebensfroher Mensch und in meinen Stunden möchte ich diese Lebensfreude auch auf die Matte bringen.



HAPPY ME Yoga ist ein Mix aus verschiedenen Yogarichtungen, vorrangig Hatha, Vinyasa und Yin Yoga, hier und da verfeinert mit Coaching-Techniken und immer mit inspirierenden Themen. Einflüsse und Erkenntnisse meiner vielfältigen Fortbildungen fließen in meinen Unterricht ein. In meinen Stunden bekommst Du klare Anleitung, aber auch Raum zum Erleben und Erfahren des eigenen Körpers und des eigenen Ichs.

Ganz besonders liebe ich es, meine Leidenschaften Tanz und Yoga im „Dance with your breath“, einem Tanz mit dem Atem zu einer Asana-Choreografie, zu verbinden.

Es erwarten Dich moderne, klare Yogastunden mit Herz, Inspiration, Musik und einem Lächeln, vorrangig mit dem Ziel, Dich happy zu machen.

Sozusagen: HAPPY ME for a happy you

ICH FREU MICH AUF DICH

Wenn Du noch Fragen hast, melde Dich bei mir!



JULIA NOLTE

HAPPY ME Yoga

KONTAKT

A winter landscape featuring several large evergreen trees heavily laden with snow. The ground is covered in a layer of snow, and the sky is a pale, overcast blue. The overall scene is serene and cold.

E-MAIL-ADRESSE

hello@happy-me-yoga.de

TELEFONNUMMER

0176 - 3045 8737