



Abhängen und die Seele baumeln lassen

Aerial Yoga Retreats

im Wellnesshotel Jordans Untermühle
Köngernheim / Rheinhessen

Termine 2027

07. - 09. März 2027

17. - 19. Oktober 2027



Die Zimmer-Buchung

bitte direkt unter

**info@jordans-
untermuehle.de**

Tel. 06737 - 7100-0

**www.jordans-
untermuehle.de**

Die Zimmerpreise gestalten
sich dynamisch.

Yoga-Paket zzgl zu den Hotelkosten

Anmeldung & Infos
soniafinger@aol.com
0177 693 1936

Frühbucher 250 € pP,

danach 280 € 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.

SONIA FINGER

YOGA

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

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

16:15 -18:45 Uhr: Aerial High mit Klangreise in der
Endentspannung
gemeinsames Abendessen

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 Asanas 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.

soniafinger@aol.com, insta: sonia_finger.yoga

