



Innere Balance

Loslassen - innehalten und bei Dir ankommen!

mit Claudia Heinz





YOGA RETREAT

in Jordan's Untermühle vom 15.-17. Oktober 2027
Ein Wochenende für Deine innere Balance.



Der Herbst lädt Dich ein, loszulassen, innezuhalten und bei Dir selbst anzukommen.
Dieses Retreat schenkt Dir Raum, Dich zu zentrieren mit Tai Chi, Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditation
und Achtsamkeitsübungen. Spannungen lösen und Deinen Körper und Geist zur Ruhe bringen.
Zwischen den Einheiten entsteht viel Raum für Dich – für Natur, Spa, Entspannung und tolle Genussmomente.



WAS DICH ERWARTET

Sanftes Yoga · Meditation · Entspannung

4 Yoga- & Meditationseinheiten · Mobilisation & Faszienarbeit
Spannungen lösen · sanfte Dehnungen und bewusste Atmung
Zeit für Dich · Spa, Natur & Entspannung
Frühstück & Abendessen inklusive
kleine Gruppe · max. 10 Teilnehmer · persönliche Atmosphäre





15. - 17. Oktober 2027

Freitag

Anreise bis 15.00 Uhr

Spa Nutzung ab 11.00 Uhr möglich

Zimmer ab 15.00 Uhr

16.30 - 18.00 Uhr YOGA & ANKOMMEN

Ruhige, fließende Bewegungen, sanfte Dehnung und bewusste Atmung – langsamer werden, Spannungen lösen und im Körper ankommen.

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

Anschließend Zeit für Dich · Spa · Ruhe · Rückzug

PROGRAMM

Samstag - Loslassen & nach innen spüren

07.30 - 08.30 Uhr MORNING YOGA & ATEMARBEIT

Sanfte Mobilisation, ruhiger Flow und bewusste Atmung – den Körper öffnen und den Geist beruhigen.

Frühstück bis 11.00 Uhr

Zeit für Dich - Spa · Natur · Rückzug · Stille

16.30 - 18.00 Uhr YOGA & FASZIEN

Loslassen im Körper. Längere Dehnungen, Faszienarbeit und ruhige Bewegungen – Spannungen lösen, Sanftheit zulassen. Abschluss mit einer längeren geführten Meditation.

19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

Sonntag - Integration & ankommen

07.00 - 08.30 Uhr YOGA & MEDITATION

Loslassen und nachspüren – sehr ruhige Praxis, sanfte Bewegungen, Atem und Stille – Integration und inneres ankommen.

Frühstück bis 11.00 Uhr

Check-out bis 11.00 Uhr

Optional - Spa Verlängerung möglich.

Meine Yoga Retreats sind für alle Teilnehmer*innen geeignet!



DEINE INVESTITION

Beitrag Retreat 'Innere Balance': 129.- € mit Claudia Heinz.
Teilnahme nur in Verbindung mit Hotelübernachtung.

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 15.- 17. 10. 2027 mit Claudia Heinz' 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.





ÜBER MICH

Yogalehrerin · Heilpraktikerin für Psychotherapie · Personal Trainerin

Ich begleite Menschen auf dem Weg zurück zu sich selbst – in den Körper, in die Ruhe und in eine bewusste Verbindung zum eigenen Inneren. In meinen Stunden verbinde ich Yoga, Meditation, Atemarbeit, Faszienarbeit und Pilates zu einer ganzheitlichen und achtsamen Praxis. Mal sanft und ruhig, mal kraftvoll und aktivierend – immer mit dem Fokus, den Körper bewusst wahrzunehmen, den Atem zu vertiefen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Es geht nicht um Leistung oder Perfektion, sondern darum, einen Raum zu schaffen, in dem Du Dich sicher fühlst, loslassen kannst und neue Energie schöpft.

Meine Stunden sind geprägt von Achtsamkeit, Klarheit und einem feinen Gespür für das, was gerade gebraucht wird. Ich arbeite intuitiv, strukturiert und mit viel Herz – mit dem Wunsch, dass Du Dich nach jeder Einheit leichter, ruhiger und mehr mit Dir selbst verbunden fühlst.

www.claudiaheinz.de Anmeldung: info@claudiaheinz.de oder WhatsApp 0176 31370748