



STILLE

Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

mit Claudia Heinz



YOGA RETREAT

in Jordan's Untermühle vom 3.- 5. Dezember 2027 -
gönne Dir eine vorweihnachtliche Auszeit!



Schenke Dir in der Vorweihnachtszeit ZEIT für Dich, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und Dir mit Achtsamkeit & Liebe zu begegnen. Entschleunige in Stille mit begleitenden sehr sanften Hatha- und Restorative-Yoga Einheiten, Atemarbeit und tiefer Entspannung. Atemübungen und sanfte Klänge bringen Dich zur Ruhe, finde in der Stille zu neuer Kraft. Zwischen den Einheiten entsteht für Dich viel Raum – genieße die Zeit im Spa, beim Spaziergang oder mit einem guten Buch und freue Dich auf die köstlichen Überraschungen der Mühlengeister.



WAS DICH ERWARTET

Sehr sanftes Yoga · Meditation · Entschleunigung

4 Yoga- & Meditationseinheiten · Atemübungen · Regeneration · Stille
Faszien · Tiefenentspannung · Loslassen und bewusste Atmung
Zeit für Dich · Spa · Ruhe & Entspannung

Gemeinsames Frühstück , Nachmittags-Vesper & Abendessen (3-Gang-Menü)

Kleine Gruppe · max. 10 Teilnehmer · persönliche Atmosphäre





3. - 5. Dezember 2027

Freitag

Anreise bis 15.00 Uhr

Spa Nutzung ab 11.00 Uhr möglich

Zimmer ab 15.00 Uhr bezugsfertig

16.30 - 18.00 Uhr YOGA & ANKOMMEN

Sehr sanfte Bewegungen, Atemübungen und erste Entspannung – bewusst langsamer werden und zur Ruhe kommen.

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

Anschließend Zeit für Dich · Spa · Wärme · Ruhe

PROGRAMM

Samstag - Stille und tiefe Regeneration

07.30 - 08.30 Uhr MORNING YOGA & ATEMARBEIT

Sanfte ruhige Praxis zur sanften Aktivierung – den Körper wohltuend bewegen.

Frühstück bis 11.00 Uhr

Zeit für Dich - Spa · Ruhe · Rückzug

16.30 - 18.00 Uhr YIN YOGA · FASZIEN · MEDITATION

Lange gehaltene Positionen, unterstützende Haltungen, tiefe Entspannung – Nervensystem beruhigen, vollständig loslassen. Abschluss mit einer längeren Meditation / Stille.

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

Sonntag - Auftanken & innere Balance

07.00 - 08.30 Uhr YOGA & MEDITATION

Sanft und regenerierend. Eine sehr ruhige Praxis, Atem und Stille – schöpfe daraus neue Kraft und finde Deine innere Balance. Reflektion und gemeinsamer Abschluss in die vorweihnachtliche Adventszeit.

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 'Stille': 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 3.- 5. 12. 2027 mit Claudia Heinz ' direkt buchen.

Halbpension PLUS: 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 schöpfst.

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