

Einladung zum Yoga & Breath Retreat

“Wie auf Wolke Sieben”

*4 Tage / 3 Nächte vom 27. - 30. Oktober 2026
Im Wellnesshotel "Jordan's-Untermühle in Köngernheim, Rheinhessen*



Gönne dir eine Auszeit voller Entspannung, innerer Ruhe, Genuss und Leichtigkeit. Dieses Retreat ist eine liebevolle Einladung an dich, loszulassen, tief durchzuatmen und neue Energie zu tanken.

Das Hotel “Jordan’s-Untermühle” ist ein wahres Juwel, was lange im Voraus bis Ende 2027 ausgebucht ist. Umso besonderer ist es, dass wir für diesen Termin Plätze erhalten haben.

Was dich erwartet:

Yoga & Breathwork

Sanfte, fließende Yogasequenzen, tiefgehende Atemreisen und geführte Meditationen begleiten Dich dabei, Deine Gedanken bewusst wahrzunehmen - loszulassen, was dir nicht mehr dient, Intuition besser zu achten und Körper, Seele und Geist zu verbinden.

Seelenheil & innere Weite

Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast – dieses Retreat bietet dir einen sicheren Raum, um tiefer in deine Praxis einzutauchen und neue Erfahrungen zu machen. In einem geschützten Raum darfst du einfach sein, fühlen, loslassen und wahre Lebensfreude spüren.

Sinnesfreude & Genuss

Dieses Retreat nährt deine Seele und spricht zugleich alle Sinne an - begleitet von einer kulinarisch hervorragenden, vielfach ausgezeichneten Küche. Ein besonderes Highlight erwartet dich bei der Weinprobe im stilvollen, gemütlichen Ambiente, bei der du dich austauschen, lachen und einfach das Leben genießen darfst.

Entspannung & Auftanken

Ein wunderschönes, sehr stilvolles Wellnesshotel in der Pfalz erwartet dich mit:

- einem lichtdurchfluteten Yogaraum
- beheiztem Schwimmbecken
- wohltuendem SPA Bereich mit verschiedenen Saunen und Dampfbad
- mitten in der Natur von Weinbergen umgeben
- Fitnessraum
- auf Wunsch sind Wellness-Massagen buchbar

Hier tankst du tiefe Ruhe und neue Kraft.



Die Retreat-Kosten belaufen sich auf 220 Euro. Hier sind Organisation, Raummiete, Seminargebühr und Materialkosten enthalten, diese sind - wie unten aufgeführt - an uns zu entrichten.

Den Aufenthalt buchst du direkt beim Hotel entweder online oder per Telefon. Kontaktdaten siehe unten.

Im Übernachtungspreis enthalten:

Übernachtung, Frühstücksbuffet, Nachmittags-„Vesper“, Abendessen mit 3-Gang Dinner Menü, Nutzung des Wellnessbereichs, Bademantel und Badetasche für deinen Aufenthalt, Weinprobe.

Das sind wir:

Ich bin Moni - seit über 25 Jahren mache ich jetzt Yoga und seit 10 Jahren bin ich ausgebildete Yogalehrerin und unterrichte mit Leidenschaft. Yoga bedeutet für mich - Körper Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen -

Durch Yoga habe ich gelernt, Ängste, Sorgen und Stress besser zu kontrollieren und damit umzugehen, meinen Körper mehr zu achten und ihm dadurch mehr Aufmerksamkeit zu schenken - meine Gedanken besser zu prüfen und zu sortieren - dadurch bin ich stabiler und ruhiger geworden, klarer in der Kommunikation und habe viel Empathie im Zusammenleben mit Mensch, Tier und Natur gewonnen. Ich achte und respektiere sie durch Yoga leichter, weil ich

lerne, mit Problemen besser umzugehen, leichter Lösungen zu finden, sensibler und achtsamer mit der Welt und auch mit mir selbst umzugehen.

All dies und die Techniken der Entspannung und Meditation gebe ich gerne an alle Interessierten weiter, die dadurch lernen, sich selbst zu stärken, sich mit positiver Energie zu versorgen, sich selbst jederzeit und überall helfen und manchmal sogar heilen zu können.

Ich freue mich auf diese gemeinsame Reise.



Ich bin Andrea – neben energetischen Heilmethoden, wie Quantenheilung, Thetahealing und Reinkarnationstherapie ist das Atmen mit Hilfe des verbundenen Atems meine große Leidenschaft. Es hat mein Leben stark geprägt, indem ich in den Atem Sessions mit Bildern meiner Seele in Kontakt gekommen bin und dadurch Heilung erfahren habe.

Ich liebe es, andere Menschen auf ihrer Reise zu sich selbst mit ihrem Atem zu begleiten. Dabei ist es mir wichtig, dass du über dein eigenes Körperbewusstsein in eine tiefe Verbindung zu dir selbst kommst und ich dir dabei helfe, Raum für Heilung, Wachstum und Vertrauen zu schaffen. Vertrauen in dich und deinen Körper.

Ich freue mich auf dich und unsere gemeinsame Reise.



Lass den Alltag hinter dir und schenke dir diese Auszeit.

Wir freuen uns auf dich!

Für die Anmeldung oder Fragen melde dich bitte mit einer persönlichen Nachricht:
Andrea.thomas@unitybox.de oder Tel: 0155-60942775