

# LOVE YOUR CENTER RETREAT

MIT YOGA UND PILATES IN DEINE MITTE

23. - 25. September 2022 in Jordan's Untermühle



abschalten und auftanken  
mit



&



# LOVE YOUR CENTER RETREAT

MIT YOGA UND PILATES IN DEINE MITTE



Du bist leidenschaftlicher Yogi oder Pilates Lover und möchtest deine innere Mitte stärken, mental und körperlich, dann bist du in diesem Retreat genau richtig. Raus aus dem Alltag, abschalten, loslassen und rein in dein zauberhaftes ICH. Wir aktivieren das Manipura Chakra, finden zu deiner Quelle von Intuition und Bauchgefühl und stärken dein Power House. Yoga und Pilates lassen wir miteinander verschmelzen und führen dich mit einem ausgeglichenen Programm zwischen Kraft und Entspannung durch das Wochenende. Wir laden dich ein, inmitten dieser wundervollen Location neue Energie zu tanken, um gestärkt und gelassen zurück in deinen Alltag zu gehen.

abschalten und auftanken

mit



&



# LOVE YOUR CENTER RETREAT

## MIT YOGA UND PILATES IN DEINE MITTE

### PROGRAMM



#### Freitag

- 15 Uhr Anreise (Nutzung SPA-Bereich ab 11 Uhr inkl.)
- 16 Uhr Welcome Session - find your center/ balance out (120 Min.)
- 19 Uhr Dinner
- 21.30 Uhr Good Night Session - let go and relax (30 Min.)

#### Samstag

- 8 Uhr Wake up Atmung - erwecke dein Manipura Chakra (30 Min.)
- 8.30 Uhr Morning Session - work your core (90 Min.)
- 10 Uhr Frühstück (bis 11 Uhr)

- Wellness Time -

- 16 Uhr Afternoon Session - Standing T: mit Körper, Geist und Atem in die Balance (120 Min.)
- 19 Uhr Dinner

#### Sonntag

- 8 Uhr Good Morning Session - energize your center (90 Min.)
- 9.30 Uhr Frühstück (bis 11 Uhr)
- 11 Uhr Abreise

abschalten und auftanken

mit



&





# LOVE YOUR CENTER RETREAT

## MIT YOGA UND PILATES IN DEINE MITTE

### Kosten

Retreat

180€ early bird (Buchung bis 31.07.22)

230€ regular

Buchung direkt über uns. Mail an [yoga-for-me@web.de](mailto:yoga-for-me@web.de).



Wenn du deinen Platz sicher hast, dann buche dein Zimmer direkt im Hotel unter [www.jordans-untermuehle.de](http://www.jordans-untermuehle.de).

Einzelzimmer, Doppelzimmer zur Einzelnutzung oder Doppelzimmer: alle Preise auf Anfrage.

Dein Aufenthalt beinhaltet Frühstück, Nachmittagsjause und 3-Gang-Abendmenü. Nutzung des gesamten Spabereichs. Wasser und Tee im Spabereich und Spa Tasche mit Bademantel, Handtuch, Saunatuch und Slipper auf deinem Zimmer.

### Stornobedingungen

Das Retreat ist für maximal 10 Teilnehmer und kann nur in Verbindung mit einem Hotelaufenthalt gebucht werden.

Die Stornogebühren werden wie folgt berechnet:

- bis 8 Wochen vor Anreise keine Kosten
- bis 6 Wochen: 60%
- danach 80%

abschalten und auftanken

mit



&



*Love Steffi & Sabi*

follow us on insta [retreatyourself-sabrinastein](https://www.instagram.com/retreatyourself-sabrinastein) and [yoga\\_happyway](https://www.instagram.com/yoga_happyway)