



YogaZensation

YOGA & MEDITATIONSRETREAT
in Jordans Untermühle

11.-13.11.2022

in Köngernheim (Rheinhessen)

ZEIT FÜR DICH

Der Herbst ist eingezogen, das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu. Dir ist nach Rückzug, Ruhe und Auftanken. Ein wunderbarer Moment für Deine Auszeit..

Komm mit nach Rheinhessen in die idyllisch-ruhig gelegene Untermühle – einem wunderbaren **Ort zum Abschalten, Schlemmen und Wohlfühlen** mit **1.000qm-SPA, ländlich gehobener Küche** (vom Michelin Guide empfohlen) und **viel Zeit für Yoga und Meditation** in malerischer Naturkulisse.

Lass den Alltag hinter Dir und tauche ein in eine wundervolle Zeit. Mit Dir selbst und mit anderen.

DU hast es Dir verdient.

DEINE YOGA- UND MEDITATIONSZEIT

Wir werden verschiedene Yogaeinheiten praktizieren – sowohl sanft **energetisierend für einen perfekten Start in den Tag**, begleitet von **Meditation**, als auch **kraftvolle Flows**, die den Körper **stärken und entgiften**, sowie **ruhige Yin-Einheiten**, die den Geist und die Seele in Einklang bringen.

Darüber hinaus wirst Du genügend Zeit für Dich und das haben, wonach Dir ist... SPA, Lesen, Spazieren gehen, Schlafen, Schlemmen, die Seele baumeln lassen, Dich mit anderen wunderbaren Menschen verbinden.

Das erwartet DICH ...

FREITAG

- Check-in ab 15 Uhr / SPA-Nutzung ab 11 Uhr möglich
- Start 17:30 Uhr: Begrüßung, Meditation & Slow Flow meets Yin Yoga
- gemeinsames Abendessen (3-Gang-Wahlmenü)

SAMSTAG

- Morgenmeditation & Good Morning Sun Salutation Yoga
- Frühstück
- Zeit für DICH / Angebot: Naturkosmetik- & Massagebehandlung mit Maren, Meeramar
- Nachmittagsvesper
- Deep Stretch & Relax Yoga
- gemeinsames Abendessen (3-Gang-Wahlmenü)

SONNTAG

- Meditation & Hatha Vinyasa Yoga
- Frühstück & Check Out
- ab 12 Uhr individuelle Abreise / Nutzung SPA bis 18 Uhr möglich

RAHMENBEDINGUNGEN & MORE ...

- Maximale Teilnehmerzahl des Retreats: 10 Personen.
- Der Preis für das Meditations- und Yogapaket beträgt 162 EUR für Frühbucher bis 30.09.2022 / ab dann 170 EUR.
- Die Zimmer werden direkt über das Hotel gebucht. Die Preise können variieren – daher empfiehlt es sich, schnell zu sei. (www.jordans-untermuehle.de)
- Sonderwünsche bei der Verpflegung sind möglich (z. B. vegan, glutenfrei, etc.). Bei mehr als einem Sonderwunsch 10 EUR Aufpreis p. P.)

MEIN ZUSÄTZLICHES ANGEBOT FÜR DICH VOR ORT ...

- Impulse: Auf dem Retreat biete ich Bücher über Bewusstseinsentfaltung, Spiritualität, Partnerschaft, Liebe und weitere Themen des Lebens zum Lesen und zum Kauf an.
- Testen von Bio-Naturkautschuk-Yogamatten der Firma Heartlete / vergünstigter Kauf möglich.
- Probieren einzigartiger Aromaöle von Doterra
- Individuelle Ausrichtungsunterstützung bei Asanas
- Austausch zu persönlichen Lebensfragen
- Meine ganze Aufmerksamkeit für DICH



Über mich ...

Ich bin Kathrin aus Wiesbaden und liebe Yoga, Meditation und Bewusstseinsarbeit. All dies begleitet mich schon einige Jahre und ist meine absolute Herzensangelegenheit.

Als zertifizierte Yogalehrerin (AYA, 200h) unterrichte ich unterschiedliche Yoga- und Meditationsformen.

Derzeit gebe ich Yogakurse in Wiesbaden (Outdoor und im Studio mindful motion), im Rheingau bei Events sowie online via Zoom.

Es liegt mir am Herzen, Dich zu Deinem Inneren zu führen und Dein Potential auf geistiger und körperlicher Ebene voll zu entfalten.

In meinen Yogakursen und bei meinen Retreats möchte ich Dir den Raum schenken, eine Auszeit vom äußeren und inneren Stress des Alltags zu bekommen sowie Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.

Meine Stunden sind intensiv und dynamisch, bieten Dir zeitgleich genügend Zeit zum Entspannen und Auftanken. Durch kraftvolle Impulse zu den Themen des Lebens kannst Du aus jeder Stunde etwas für Dich mitnehmen.



Komm mit auf eine wunderbare Reise zu Dir selbst und lasse
Dich inspirieren. Ich freue mich auf Dich...

Namasté, Kathrin

ANMELDUNG:

*YogaZensation – www.yogazensation.de
Kathrin Winkel, Nerotal 9, 65193 Wiesbaden
0178-8219804 – hello@yogazensation.de*