

YOGA & MEDITATIONS RETREAT

20.-24. OKT. 2021
IN DEN DOLOMITEN

MIT
SANDRA
&
PETRA



Tauch ein in den goldenden Herbst
in Südtirol!
Kleine Auszeit mit großen Wirkungen!



Raus aus dem Alltäglichen,
rein in die Zufriedenheit und Stille,
die aus einem Yoga & Meditations-
retreat entsteht, das Körper, Geist
und Herz anspricht.



UNSER RÜCKZUGS-ORT

In reiner und wunderschöner Natur mit einer faszinierenden Sicht auf die Gebirgskette der Dolomiten kannst Du hier auftanken, entspannen träumen und die Seele baumeln lassen. Genieße ein kraftbringendes, freudiges Yoga-Retreat, um flexibel, gesund und genährt dem Jahresende entgegenzugehen.

Yoga in Südtirol bedeutet Entspannung zwischen schneebedeckten Gipfeln, sanften Tälern und plätschernden Gebirgsbächen, im Herzen der Dolomiten.

Die Dolomiten , zählen zu den schönsten Bergen der Welt und wurde 2009 von der Unesco aus gutem Grunde, zum Weltnaturerbe ernannt.

Mit ihrer atemberaubenden Landschaft , bieten sie somit die perfekte Umgebung um bei einem Yogaurlaub die Seele baumeln zu lassen.

Wir wohnen inmitten von Wiesen und Wäldern gleich einer Insel der Ruhe im idyllischen Briol.

Ebenso ein perfekter Ausgangspunkt um Nachmittagsausflüge organisieren zu können.

z.b.: Seiseralp / Grödnertal und weitere wunderschöne Ausflugsziele : ca. 30 min entfernt

Das Hotel, welches sich an eine Kante in 1.320 Metern Höhe über dem Eisacktal zu klammern scheint, erreicht man entweder zu Fuß oder mit dem Gelände-Taxi. Natur und Ruhe pur.



YOGA & MEDITATIONS RETREAT

20.-24. OKT. 2021
IN DEN DOLOMITEN

MIT
SANDRA
&
PETRA



Dieses Retreat ist für
alle Yoga Levels
geeignet



PROGRAMM

Wir beginnen den Tag mit Meditation, Pranayama und Hatha-Flow Yogapraxis. Danach verwöhnen wir uns mit einem reichhaltigem und gesundem Frühstück und haben anschliessend genügend Zeit für was Dir gut tut. Bergwanderungen, regionale Ausflüge, entspannen auf der schönen Panoramaterrasse oder auch in der anliegenden Waldsauna; Unzählige Möglichkeiten stehen Dir zur Verfügung. Täglich wird ebenso ein Mittags-snack angeboten. Abends wird es ruhiger mit Yin-Yoga / Yoga Nidra, Qi Gong, Meditation und Pranayama. Den Tag lassen wir mit einem zauberhaften Abendessen ausklingen.

* Änderungen vorbehalten



ENERGIE - AUSGLEICH

YOGA - 5 Tage – Paket

320,00 € Frühbucher (Buchung bis 16.Mai) **340,00 €** Regulär

Anzahlung: **100,00 €** erfolgt bei Buchung und wird bei einer evtl Stornierung einbehalten.

Restbetrag: 3 Wochen vor dem Retreat und wird bei einer evtl Nicht-teilnahme einbehalten.

UNTERKUNFT - 4 Nächte – Paket

Zwischen **400 € und 550 €** p.P. je nach Zimmerkategorie (zzgl Ortstaxe) Zahlung erfolgt vor Ort.

Inkl. ¾ Pension (Mittags kleiner Snack) Lokale Kost. Auf Wunsch, vegetarisches/veganes Essen möglich.

Die Zimmer sind schlicht, hochwertig und naturnah gehalten.

* Falls das Retreat Corona-bedingt nicht stattfinden sollte, werden alle Anzahlungen zu 100% zurückerstattet

SANDRA – YOGA | PRANAYAMA

PETRA – QI GONG | MEDITATION



Für mich bedeutet Yoga, immer mehr zu sich selbst zu finden. Es gibt mir ein Grundgefühl, dass alles gut ist, so wie es ist ...Vertrauen-Atmen! Das Gefühl von Glück und Freude beim Üben möchte ich gerne mit Euch teilen!

Wir freuen uns sehr auf Dich und unsere gemeinsame Zeit!



Qi-Gong hilft Körperblockaden sanft zu lösen, das Körperbewusstsein zu schulen und Vitalität zu erhalten. Durch Meditation dagegen gelangen wir in unser Inneres. Dabei wird unser Geist ruhig und klar. Beide beeinflussen mich seit über 20 Jahren nachhaltig.