

Deine Auszeit

3 TAGE YOGA RETREAT

Freitag, 13.11. bis Sonntag, 15.11.2020

Raus aus dem Alltag, rein in ein paar entspannende Yoga-Tage am Gröberner See.

Genießen Sie ein paar Tage Erholung. Lassen Sie sich mal richtig fallen und mit unserem Yoga-Programm verwöhnen.

Kombinieren Sie ein tolles Wochenende im See- und Waldresort am Gröberner See mit einem professionellen Yoga-Angebot mit dem Team der Firma Momentum GbR aus Sandersdorf-Brehna Ulrike & Thomas Werner.

Preise:

574,00 € p.P. im Einzelzimmer zur Seeseite im Hotel
ab 499,00 €* p.P. im eigenen Ferienhaus am See

*Preis bezieht sich auf ein großes Ferienhaus mit einer vollen Belegung von 6 Personen

WICHTIG!

Mindestteilnehmerzahl: 6
Maximale Teilnehmerzahl: 15

Sie erhalten spätestens 14 Tage vor Anreise die Information ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Highlights

Ihr Yogawochenende im See-und Waldresort:

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer im Seehotel oder im eigenen Ferienhaus mit 2 oder sogar 3 getrennten Schlafzimmern (je nach Kategorie)
- tägl. Frühstück im Restaurant Waldelefant
- tägl. ein frischer Obst- oder Gemüse-Smoothie p.P.
- tägl. Yogaeinheiten/ Meditationen/ Impulsvorträge
- Mittag-und Abendessen im Restaurant Waldelefant
- gemütlicher Ausklang der Abende an der Feuerschale
- Auf Wunsch Personaltraining (optional zubuchbar)
- Nutzung der Panorama Sauna mit Seeblick
- Nutzung des Fitnessraumes mit Tischtennisplatte
- Kostenfreies WLAN
- Kostenfreier Parkplatz am Haus

Yogastile:

- Hatha
- Yin
- Vinyasa
- Restorative



PROGRAMMABLAUF IM DETAIL



Freitag, 13.11.2020

- **Anreise 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
- **17:00 bis ca. 19:00 Uhr**
 - Vorstellung Team und Seminarablauf
 - Yogapraxis – Welcome Flow „Sanftes Abend-Yoga“
- **Ab 19:00 Uhr gemeinsames* Abendessen im Restaurant Waldelefant**
 - optional Ausklang des Abends an der Feuerschale (Wetterabhängig)

Samstag, 14.11.2020

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis - Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** individuelles Frühstück im Restaurant Waldelefant
- **09:00 - 12:00 Uhr** Vormittag Modul – Stress- wie Yoga helfen kann
 - Impulsvortrag „Was ist Stress – Auslöser, Folgen... Wie Yoga helfen kann
 - Teepause
 - Yogapraxis Stress-Release für Schulter-Nacken
 - Meditation oder Yoga Nidra
- **12:00 -14:00 Uhr** Pause und Mittagessen im Restaurant Waldelefant
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittag Modul „Yoga zur Entschleunigung“
 - Impulsvortrag „Effekte von Meditation auf Körper und Psyche“
 - Teepause
 - Yogapraxis „Yoga zum Loslassen“
 - Meditation oder Yoga Nidra
- **17:00 – 19:00 Uhr** (Freizeit)
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge oder Yoga Personal Training (separate Buchung erforderlich)
- **Ab 19:00 Uhr gemeinsames* Abendessen im Restaurant Waldelefant**
 - optional Ausklang des Abends an der Feuerschale (Wetterabhängig)

Sonntag, 15.11.2020

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis - Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** individuelles Frühstück im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittag Modul – Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit?
 - Impulsvortrag „Wie wirkt Yoga auf unsere Muskeln und Gelenke“
 - Teepause
 - Yogapraxis Yoga für den Rücken
 - Abschlussmeditation
 - Fragen – Rückblick
- **Abreise**
 - zur Stärkung für die Rückreise gibt es ein kleines Lunchpaket für die Heimfahrt

*Auf Wunsch kann das enthaltene Abendessen auch individuell – ohne die Yoga-Gruppe – eingenommen werden. Wir bitten um rechtzeitige Tischreservierung.

KONTAKT

see- und waldresort
gröbern GmbH
Alte Chausseestraße 1
06774 Muldestausee

Tel.: +49 34955 230 000
Fax: +49 34955 230 009
info@seeresort-groeborn.de
www.seeresort-groeborn.de