



# Auszeit Erlebe Dich

17.-19.11.2023



Erlebe Dich - erlebe die Gemeinschaft der Frauen

An diesem Wochenende schenken wir uns eine kleine Ruheinsel und lassen alles hinter uns.

Dabei unterstützen Dich verschiedene Yogarichtungen, Meditationen, Waldbaden, Jin Shin Jyutsu in der Gruppe und am Samstag gemeinsames Kochen.

Es besteht auch die Möglichkeit eine Massage dazu zu buchen, nicht in den Kosten enthalten.

Bastele Du Dir Dein Rundumpacket.

Los geht es am Freitag 17.11.23

ab 15 Uhr Anreise  
16:30 - 17:30 Uhr Yoga  
18 Uhr Abendessen  
20 Uhr Jin Shin Jyutsu

Samstag

8 Uhr Meditation  
im Anschluss Yoga  
11 Uhr Brunch  
13 Uhr Waldbaden je nach Wetterlage  
17 Uhr gemeinsames Kochen und Abendessen  
20 Uhr Yin Yoga

Sonntag

8 Uhr Meditation  
im Anschluss Yoga  
11 Uhr Bruch  
danach Abreise oder die Möglichkeit zu einer Wanderung

Dein Energieausgleich: 140 €

+

Gebühr für Yogaraumnutzung: 40 €

+

Unterkunft und Verpflegung pro Teilnehmer:

- Übernachtung im Doppelzimmer (8 Zimmer verfügbar)

Gesamtpauschale inkl. Verpflegung 163 €

- Übernachtung im Einzelzimmer (7 Zimmer verfügbar)

Gesamtpauschale inkl. Verpflegung 188 €

-Übernachtung im Doppelzimmer als Einzelzimmer (8 Zimmer verfügbar)

Gesamtpauschale inkl. Verpflegung 212 €

Plus Wäschepaket 10 €

oder die eigene Wäsche mitbringen 0 €

Im Preis enthalten 2 Übernachtungen mit veganer Verpflegung (Wasser, Tee, Yogi-Brunch und Abendessen) und alle Angebote von mir.

Anmeldungen an [Happyyogaflow@t-online.de](mailto:Happyyogaflow@t-online.de)

Infos zu mir und der Auszeit findest Du hier:

<https://www.happy-yoga-flow.de/auszeit>

*Ich freue mich auf 3 tolle Tage mit Dir.*

**Simone Eckert**