

# Indian Summer

## Yoga- und Wander-Retreat 22.-24.09.2023 mit Birgit Koll



### Indian Summer –

Das ist der Herbst so wie wir ihn uns ausmalen:

Mit bunt gefärbtem Laub, angenehm warmen Sonnenstrahlen, die durch das Blätterdach scheinen und Abenden, bei denen wir uns bei milden Temperaturen ein Tuch um die Schultern legen, um den Sonnenuntergang zu genießen.

Der Sommer verabschiedet sich, sendet uns aber noch seine letzte Wärme. Um den Sommer gebührend zu verabschieden, möchten wir uns mit dir eine Auszeit nehmen, raus in die Natur gehen und achtsam den Übergang der Jahreszeiten in uns aufnehmen.

*Was dich erwartet:*

### **Freitag, der 22.9.2023**

Eigenständige Anreise ab 16 Uhr

17 Uhr "Get Together" mit Begrüßungsgetränk

19 Uhr Gemeinsames Abendessen

20 Uhr Yin Yoga

### **Samstag, der 23.9.2023**

7:30 Uhr "Wake up" Yoga

9:00 Uhr Frühstücksbuffet

11 Uhr "Be Present" Wanderung mit Achtsamkeits- und Atemübungen

19 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:30 Uhr Restorative Yoga

## **Sonntag, der 24.9.2023**

7:30 Uhr Yoga

9:00 Uhr Frühstücksbuffet

11 Uhr Abschluss Wanderung ( ca.1,5 h )

Eigenständige Rückreise

Kosten inkl. zwei Übernachtungen, 2x Frühstück, 2x Abendessen, 4 Yogaeinheiten, 2 geführten Wanderungen:

Einzelzimmer: 375 Euro

Doppelzimmer - Einzelbelegung: 399 Euro

Doppelzimmer pro Person: 350 Euro

Es stehen 7 Einzelzimmer und 8 Doppelzimmer zur Verfügung, alle mit eigenem Bad und WC.

**Anmeldeschluss: 1.9.2023**

Weitere Infos und Kontakt unter **[www.yogalife-birkenau.de](http://www.yogalife-birkenau.de)**