



Burghof Stauf in der Pfalz Licht und Leichtigkeit in dieser Jahreszeit

Yoga Retreat vom
20.10.2023 - 22.10.2023
Mindestteilnehmer: 12
Personen, max. 19
(Buchung bis spätestens
15.10.2023)

Im Herbst werden die Tage wieder kürzer. Wir tauchen in diesem Retreat nochmal in die herrlichen Farben und das besondere Licht in dieser Jahreszeit ein und erfahren durch passende Yogaeinheiten Entspannung und Leichtigkeit für Körper und Geist. Die Seele profitiert von der wunderbaren Natur vor Ort.

Allgemeine Infos zum Yoga Retreat

Manche Übergänge der Jahreszeiten, vor allem vom Sommer zum Herbst, können für Körper und Geist belastend sein. Deshalb regen wir unser Energiesystem mit Yin Yoga für die Meridiane und Hatha Yoga für die Chakras an. Und können so einerseits gut loslassen und entspannen und andererseits durch die ausgeglichene Energie den Organismus unterstützen. Atemübungen und Meditationen runden das Wohlfühl ab. Die Yoga-Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Dieses "Feelgood"-Retreat im Burghof Stauf in netter Gesellschaft kann zusätzlich für mehr Lebensfreude sorgen. Natürlich eignet sich diese Auszeit auch wunderbar zum Wandern und Entspannen in dieser Gegend.

- Verwöhnt werden wir außerdem mit Yogiverpflegung vegetarisch und vegan für Brunch, Abendessen und Snacks.

- Für die Langschläfer oder frühe Spaziergänger eine gute Nachricht: Da der Brunch erst um 10:30 Uhr beginnt, starten wir mit dem Yoga Morgens erst um 08:30.

Der Seminarraum ist lichtdurchflutet mit Weitblick auf den Pfälzer Wald und Umgebung. Ich freue mich schon so sehr auf die schönen und wertvollen Begegnungen in der Pfalz mit Euch.

Seminar- und Reiseablauf

Freitag, den 20.10.23

- 15 Uhr Ankunft im BURGHOF STAUF
- Begrüßungskaffee/-tee mit feinen Snacks
- 16:00 – 17:30 Uhr Yin Yoga
- 18:00 Uhr Abendessen

Samstag, den 21.10.2023

- 08:30 – 10:00 Uhr Hatha-Yoga
- 10:30 Uhr Brunch
- Freie Zeit zum Wandern oder Umgebung erkunden.
- 16:00 – 17:30 Yin Yoga
- 18:00 Uhr Abendessen

Sonntag, den 22.10.2023

- 08:30 – 10:00 Hatha Yoga
- 10:30 Brunch
- Abreise bis 15:00 Uhr

Alle Einheiten beenden wir mit einer passenden Entspannungs-, Atem- und Meditationseinheit.

Es gibt gesamt 15 Zimmer (7 EZ, 8 DZ). Sollte die gesamte Gruppe entscheiden, Bettwäsche sowie Handtücher selbst mitzubringen und die Betten von eigener Hand zu beziehen und abzuziehen, gehen vom

Zimmerpreis nochmals pro Person 20€ ab. Teile mir gerne schon Deinen Wunsch nach der Retreat-Buchung mit. Die Mehrheit entscheidet im Anschluss, da diese Option nur für die gesamte Gruppe gewählt werden kann.

Leistungen inklusive:

- 4 Yoga-Einheiten inkl. Miete Yoga-Raum
- 2 x Brunch
- 2 x Abendessen
- Snacks, Kaffee, Tee und stilles Wasser

Preis pro Person:

- im Doppelzimmer: € 393,00
- im Einzelzimmer: € 418,00

Zusätzlich buchbar:

- Coaching für mehr Leichtigkeit € 120,00

Aktuell sind noch 16 Plätze frei. Die Zimmer sind separat in der Unterkunft direkt zu buchen, es gelten die AGBs des Zentrums „Burghof Stauf“. Alle Infos dazu erhältst Du mit Deiner Anmeldebestätigung per E-Mail.

Die Retreat-Buchung geschieht über:

<https://yoga-aschaffenburg.com/yoga-retreat-im-burghof-stauf-in-der-pfalz/burghof-stauf-in-der-pfalz>

Weitere Informationen zum Retreat

Für weitere Fragen zu meinem YOGA Retreat stehe ich Dir gerne zur Verfügung. Nehme dazu einfach mit mir Kontakt auf. Alle Informationen zur Unterkunft findest Du unter: <https://zentrum-burghofstauf.de>