

Vom Außen zum Innen

Yoga Retreat im Burghof Stauf
vom 19. - 21. April 2024

Ein Wochenende ganz für dich! Komm mit mir in den wunderschönen Pfälzer Wald. Tauche tief ein in eine Ausrichtung und Verbindung, die dich stärkt und finde zu mehr Klarheit und Gelassenheit mit allem, was ist.



Ich freue mich sehr, nun zum dritten Mal im Burghof Stauf zu sein. Traumhaft gelegen in der herrlichen Natur und mit tollem Weitblick im schönen großen Seminarraum. Hier kannst du Ruhe finden, auftanken, leckeres Essen, Austausch und Zeit für dich genießen. Ich begleite dich dabei mit Yoga, Meditation, wertvollen Impulsen und Begegnung auf allen Ebenen.

Yoga unterrichte ich ganz individuell und angepasst auf deine Bedürfnisse. Meine Anleitungen sind tief gehend und impulsgebend. Ich möchte dich einladen, zu dir zu finden und ganz im Moment zu sein. Bewusstheit darüber zu erlangen, was dich wirklich ausmacht und einen Umgang mit dir und allem zu finden, der innere Ruhe bringt. Außer am Samstag wird die Praxis auch dynamische oder kraftvolle Elemente enthalten. Samstags gibt es eine reine Yin Yoga Praxis.

Zeitlicher Ablauf (Änderungen vorbehalten):

Freitag, den 19. April

ab 15 Uhr Zimmerbezug, Kaffee/Tee, Snacks

16 - 18.15 Uhr Begrüßung, Einführung & Yogapraxis

18.45 Uhr Abendessen Gespräche, Austausch - oder ganz individuell

21 Uhr Meditation/Yoga Nidra

Samstag, den 20. April

8.30 Uhr Morgenmeditation & Yogapraxis

10.15 Uhr Brunch

ca. 11.45 - ca. 13 Uhr Optionale Intensiv Session: Gespräch, Austausch, Reflexion

Zeit zum Entdecken, Erkunden, Entspannen

16.45 Uhr - 18.15 Uhr Yin Yoga

18.45 Uhr Abendessen

Sonntag

8.30 Uhr Morgenmeditation & Yogapraxis

10.30 Uhr Brunch

12 Uhr Yoga Nidra, Abschlussrunde, Ende ca. 13 Uhr

Teilnahmekosten:

Yoga Einheiten inklusive Yoga-Raummiete: 220,- Euro

zuzügl. Übernachtung/Verpflegung: im Doppelzimmer: 205,- Euro

im Einzelzimmer: 233,- Euro /im Doppelzimmer zur Einzelnutzung: 259,- Euro

(2 Übernachtungen inklusive Yogi-Verpflegung und Wäschepaket, d.h. Handtücher und Bettwäsche mit Selbstbezug und -abzug). Begrüßungskaffee mit Snacks am Freitag, stilles Wasser, Snacks für den kleinen Hunger am frühen Morgen, Brunch mit verschiedenen Brotsorten, Obst, Müsli, Eier, Porridge, süßen und vegetarischen Aufstrichen, Suppe, Rohkost/Salat und süßer Überraschung aus der Backstube, vegetarisches/veganes Abendessen mit Salat, Hauptgang und Dessert.

Buchung:

Anmeldung und Infos zum Retreat bei mir unter mail@manuelaritzert.de.

Die Zimmerbuchung erfolgt direkt über <https://zentrum-burghofstauf.de/kontakt/>.