



FRISCH UND KÜHL DURCH DEN SOMMER:

COOL DOWN – YOGA.RETREAT

Yoga

Diese kleine Yoga.Auszeit ist wie gemacht für dich, wenn du dich nach Kühlung und Entschleunigung sehnst oder einfach mal abtauchen möchtest.

Wir starten mit einer Yoga.Praxis, die den Körper belebt, den Geist kühlt und dein Herz erwärmt. Am Morgen folgen wir der Sonnenergie und fließen und atmen uns sanft in den Tag, während wir am Nachmittag den ruhigen Seiten der Yogapraxis Raum geben. Dazwischen ist Zeit: für dich.

Diese Aus.Zeit bringt dich zurück ins Gleichgewicht.

Programm (kleine Änderungen vorbehalten):

Freitag:

ab 15 Uhr: Einchecken

16.30 – 18.30 Uhr: Yoga

19.00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Samstag:

08.00 – 09.30 Uhr: Morgen.Yoga

09.45 Uhr: Frühstück und Me.Time

15.30 – 18.00 Uhr: Slow & Yin Yoga

19.00 Uhr: gemeinsames Abendessen und Ausklang am Feuer

Sonntag:

08.00 – 09.30 Uhr: Morgen.Yoga

09.30 – 10.00 Uhr: Auschecken

10.00 Uhr: Frühstück



Yoga

Meditation

Natur

Zeit für dich

Entspannung

Kulinarik

Verbindung

YOGA. ZEIT

Anmeldung unter:

info@yoga-zeit.net

oder

0160 6316452



Anschließend individuelle Abreise oder du nutzt die Zeit noch für eine Radtour, Wanderung oder Wellnessanwendung.

Die Unterkunft

Das Retreat findet ganz in unserer Nähe, im schönen Landhotel Okelmann's, in Warpe statt. Das Hotel ist nur ca. 40 km von Weyhe in Richtung Bruchhausen-Vilsen entfernt und wird von den Schwestern Maren und Kristin in fünfter Generation mit Hingabe und Leidenschaft geführt. Ihr Motto: „entspannte Achtsamkeit - bewusster Lifestyle“ ist durch und durch spürbar. Das Okelmann's ist eingebettet in der wunderschönen Natur der Region und ist auch ein idealer Ausgangspunkt für ausgedehnte Spaziergänge oder Radtouren.

Du übernachtet in gemütlichen Doppelzimmern, die auch zur Einzelnutzung buchbar sind.

Kulinarisch verwöhnt werden wir mit einer gesunden (regional und bio) und absolut köstlichen Halbpension. Das reichhaltige Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen. Am Abend genießen wir gemeinsam ein 3-Gang-Abendessen und lassen den Tag zusammen ausklingen.

Kosten: **Cool Down** - Yoga.Retreat, Fr 19. – So 21. Juli 2024

Der Retreatpreis beträgt inklusive Yogaprogramm, Unterkunft, Halbpension und Snacks:

Doppelzimmer: 421€ p.P. (Early Bird) / 461€ (regulär ab 01.03.24)

Doppelzimmer zur Einzelnutzung: 506€ p.P. (Early Bird) / 546€ (regulär ab 01.03.24)

Die Preise setzen sich zusammen aus:

Yoga:

Regulär: 220€

Early Bird: 180€

(Anmeldung und vollständige Bezahlung bis 29. Februar 2024)

Unterkunft und Verpflegung:

Doppelzimmer: 290€ (also 145€ pro Person), zzgl. 96€ HP mit Kaffee, Tee und Snacks tagsüber vor dem Yogaraum

Einzelzimmer: 230€, zzgl. 96€ HP mit Kaffee, Tee und Snacks tagsüber vor dem Yogaraum

Anmeldung und Informationen: E-Mail an info@yoga-zeit.net oder telefonisch unter: 0160 6316452.



Ich freue mich auf dich!



Melanie