

# Yoga Healing Retreat \*Pfungstzauber\*

## 4 Tage im Allgäu

Entspannen – Loslassen – Ankommen.



Freue Dich auf 4 außergewöhnliche Tage inmitten der wunderschönen Natur voller Leichtigkeit, Freude, Spaß und Wohlfühlen.

Auf Dich warten täglich geführte Meditationen, Pranayama (Atemübungen), dynamische, kreative, abwechslungsreiche Yogaeinheiten (Schwerpunkt Hatha Vinyasa), inspirierende Gespräche, berührende Begegnungen und ein tiefes Ankommen in Dir selbst.

Das Retreat ist für alle Yogainteressierten geeignet. Ich arbeite mit verschiedenen Modifikationen und Varianten, sodass sich jeder wohlfühlt. Relaxed oder knackig? Du entscheidest in jeder Stunde für Dich individuell.

Im Rahmen von Workshops und Theorieeinheiten hast du die Möglichkeit noch tiefer in die Yoga-Philosophie und in Dich selbst einzutauchen.

Unterstützt durch die Zeitqualität von Pfingsten bist Du eingeladen einen Blick über den Tellerrand des rein körperlichen Seins zu werfen. Im Yoga spielen nicht nur der Körper sondern auch Geist und Seele eine wichtige Rolle.

Das Retreat steht unter dem Fokus Körperarbeit, Energiearbeit, Bewusstseinsentwicklung und gaaaanz viel Spaß & Freude zu haben! :)

Daher ist alles ein Angebot, kein Pflichtprogramm.

Fr, 03. bis Mo, 06. Juni 2022

Wer bin ich?



Ich bin Nicole (34). Meine Herzenthemen sind Körperarbeit, Energiearbeit und das Erweitern des eigenen Bewusstseins. Alles Dinge, die sich im Yoga wiederfinden :).

Ich liebe die Vielfalt und Abwechslung, das Kombinieren von verschiedenen Stilen und Systemen. Das spiegelt sich auch in meinen Yogastunden: Standard gibt es hier nicht.

Durch das Yoga konnte ich meine Erfahrungen, Körpergefühl und das Wissen um Bewegungsabläufen, die ich durch meinen 9-jährigen Lebensabschnitt als Trampolinturnerin gewonnen habe, nochmal auf eine ganz andere Ebene bringen.

Was ist im Preis inbegriffen

3 Übernachtungen

Einzelzimmer mit eigenem Bad 515€  
Einzelzimmer mit geteiltem Bad 503€  
Doppelzimmer mit eigenem Bad 485€  
Doppelzimmer mit geteiltem Bad 473€

5x Yogaeinheit

4x Meditation

Workshops/Theorieeinheiten

Pranayama (Atemübungen)

Handout

Biologisch-vegetarische Vollverpflegung  
(Frühstück, Mittag- & Abendessen)

Wasser, Tee, Kaffee

ab  
473€

## Programm

Freitag

Ab 16:30 Anreise

18:30 Gemeinsames Abendessen

Samstag

07:00 Meditation

07:30 Yogaeinheit (60 Min)

08:30 Frühstück

10:30 Gfls. Workshop/Theorie (60 Min)

13:00 Mittagessen

17:00 Yogaeinheit (75 Min)

18:30 Abendessen

Sonntag

07:00 Meditation

07:30 Yogaeinheit (60 Min)

08:30 Frühstück

10:30 Gfls. Workshop/Theorie (60 Min)

13:00 Mittagessen

17:00 Yogaeinheit (75 Min)

18:30 Abendessen

Montag

07:00 Meditation

07:30 Yogaeinheit (60 Min)

08:30 Frühstück

Abreise

\*Änderungen vorbehalten :)

## Unterkunft

Mit seiner Lage inmitten der herrlichen Allgäuer Landschaft ist das Seminarhaus Werkstatt Engel ein geborgener Platz, wie geschaffen für Rückzug und Neuorientierung. Der verträumte kleine Ort befindet sich eingebettet in einer sanften Hügellandschaft am westlichen Ende des Niedersonthofener Sees, eingebettet in Wiesen und Wald. Nach wenigen Schritten steht man am Bachufer oder auf einer Wiese mit Blick auf die Berge.

Die Räumlichkeiten haben eine einzigartige Atmosphäre der Klarheit und Geborgenheit und bietet Dir einen inspirierenden Rahmen für eine neue Begegnung mit dir selbst. Die wohltuende Ruhe und die frische Luft bieten optimale Voraussetzungen für Entspannung und Entwicklung.

Die Zimmer sind bis ins Detail sehr liebevoll eingerichtet und mit hochwertigen Betten und Matratzen ausgestattet. Es sind verschiedene Zimmerkategorien vorhanden.

## Verpflegung

Die liebevoll zubereiteten Speisen sind ausschließlich vegetarisch und werden vorwiegend aus Bio- und Regionalprodukten zubereitet. Es sind die Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen enthalten. Wasser und Tee stehen jederzeit zur Verfügung. Vegan auf Anfrage möglich.



## Anreise

Niedersonthofen befindet sich zentral im Oberallgäu und 15 km südwestlich von Kempten.

HAUS FÜR THE WORK

Werkstatt Engel

Mühlenbergstraße 71/73

D-87448 Niedersonthofen

## Stornierungsbedingungen

Eine Reservierung erfordert eine Anzahlung von 60% des Gesamtpreises. Die Anzahlung wird Dir leider nicht erstattet, wenn Du die Buchung stornierst. Bitte überweise den Restbetrag 14 Tage vor der Ankunft.

## Kontakt & Anmeldung

Nicole Diebold

0176 53944869

nicolediebold@web.de

www.nicolediebold.de

