

# Yoga Retreat \*Adventszauber\*

## 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.

Ein Frühstück und ein Abendessen wird gemeinsam mit einer erfahrenen ayurvedischen Kochfee zubereitet. Dabei lernst du deinen persönlichen Konstitutionstypen kennen, bekommst praktische Tipps für den Alltag und tauchst in die Welt der Gewürze ein.

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.

Unterstützt durch die Qualität der Adventszeit bist Du eingeladen in die Selbstreflektion zu gehen. Nutze diese Auszeit für eine innere Einkehr und Besinnung. Richte deinen Blick nach Innen. Lerne dich auf allen Ebenen besser kennen, stärke deine Achtsamkeit und verfeinere deine Körperwahrnehmung. Eine schöne Zeit auch die Energiezentren (Chakren) zu öffnen.

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

Daher ist alles ein Angebot, kein Pflichtprogramm.

Do, 01. bis So, 04. Dezember 2022

### Wer bin ich?



Ich bin Nicole (34). Meine Herzentemen 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 615€
- Einzelzimmer mit geteiltem Bad 603€
- Doppelzimmer mit eigenem Bad 585€
- Doppelzimmer mit geteiltem Bad 573€

4x Yogaeinheit

4x Meditation

Ayurvedischer Kochkurs

Pranayama (Atemübungen)

Handout Energiezentren (Chakren)

Ayurvedische Vollverpflegung (bio & vegetarisch)

Wasser, Tee, Kaffee

ab  
573€

## Programm

Donnerstag

Ab 16:30 Anreise

19:00 Gemeinsames Abendessen

Bestimmung des persönlichen Konstitutionstyps  
Ggf. Meditation oder Mantra singen

Freitag

07:15 Meditation

07:45 Yogaeinheit (60 Min)

09:00 Gemeinsame Zubereitung des Frühstücks

13:00 Leichtes Mittagessen

17:00 Yogaeinheit (75 Min)

18:30 Abendessen

Samstag

07:45 Meditation

08:15 Yogaeinheit (60 Min)

09:30 Brunch

15:00 Gemeinsames Zubereiten eines Talis  
(inkl. Ayurvedische Ernährungstipps, Rezepte,  
Ghee herstellen, Tridosha Masala mit Gewürzleh-  
re)

Sonntag

07:45 Meditation

08:15 Yogaeinheit (60 Min)

09:30 Brunch

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.

## Verpflegung

Um die Verpflegung kümmert sich eine erfahrene ayurvedische Kochfee. Mit viel Leidenschaft und Herzblut werden die Speisen liebevoll zubereitet (vegetarisch, vorwiegend aus Bio- und Regionalprodukten). Wasser, Tee, Kaffee stehen jederzeit zur Verfügung. Vegan ist kein Problem und wird gerne berücksichtigt.



## 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





### Inhalte des ayurvedischen Kochkurses mit Eva Maria Lechner

- Erfahre mehr über deinen persönlichen Konstitutionstypen und wie du dein Dosha stärken und unterstützen kannst.
- Tipps der ayurvedischen Ernährungslehre und wie du diese unkompliziert in deinen Alltag einbauen kannst
- Gemeinsame Herstellung von Ghee
- Gewürzlehre
- Herstellen eines Tridosha Masalas (Gewürzmischung)
- Gemeinsames Zubereiten eines ayurvedischen Frühstücks
- Gemeinsames Kochen eines Talis (bestehend aus verschiedenen Komponenten)
- Zubereitung eines ayurvedischen Desserts

Eva ist leidenschaftliche Köchin für vegane und ayurvedische Küche. Neben ihrer Tätigkeit als Köchin in einem veganen Teehaus in München, gibt sie Kochkurse, bietet Catering für diverse Anlässe an und begleitet regelmäßig Yogagruppen auf Retreats.

