




Yoga Zensation

Detox Yoga Retreat in der Hollermühle

8.-10.12.2023

in Holzhausen an der Heide



Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Überall herrscht vorweihnachtlicher Trubel, Termin an Termin reiht sich und schon steht Weihnachten vor der Tür.

Dabei bietet die Adventszeit eine besondere Möglichkeit zum **Innehalten** und ist **ein wunderbarer Moment** für eine kleine Auszeit.

Komm mit in die **Hollermühle** – einem wunderschönen alten Mühlenanwesen inmitten des Waldes am Wasser, mit hellem Yogaraum, Garten, Sauna, Naturbadeteich und feinsten veganer, gluten- und zuckerfreier Detox-Küche in Bio-Qualität.

Es erwarten Dich hier **absolute Ruhe, Genuss und ein wunderbares Naturerlebnis.**

Lass den Alltag hinter Dir und tauche ein in eine wundervolle Yogazeit. Mit Dir selbst und mit anderen.

DU hast es Dir verdient.



DEINE YOGA ZEIT

Wir werden verschiedene Yogaeinheiten praktizieren – sowohl sanft **energetisierend für einen perfekten Start in den Tag**, begleitet von **Meditation**, als auch **kraftvollen Flows**, die den Körper **stärken und entgiften**, sowie **ruhigen Yin-Einheiten**, die den Geist und die Seele in Einklang bringen.

Darüber hinaus wirst Du genügend Zeit für Dich und das haben, wonach Dir ist... Sauna, Lesen, Spazieren gehen, Schlafen, Lachen, die Seele baumeln lassen, Dich mit anderen tollen Menschen verbinden, viele Impulse erhalten.

ABLAUF & RAHMENBEDINGUNGEN

FREITAG

- Anreise ab 16 Uhr / gem. Start 17:30 Uhr.
- Meditation und Yoga (120 Min.)
- gemeinsames Abendessen

SAMSTAG

- Morgens: Detox-Smoothie
Yoga & Meditation (120 min.)
- ausgedehnter Brunch
- Zeit zur freien Verfügung
/Nachmittagsnack
- Abends: Yogaeinheit (100 min.)
- Gemeinsames Abendessen

SONNTAG

- Morgens: Detox-Smoothie /Yoga &
Meditation (100 Min.)
- Gemeinsamer Brunch / Abreise individuell
- Option: Verlängerung der Saunanutzung
gegen kleinen Aufpreis

RAHMENBEDINGUNGEN

- **Vegane gluten- und zuckerfreie 100%ige BIO-Vollverpflegung**
(Detox-Smoothie, Brunch, Obst, Snacks, Kuchen, warmes Abendessen inkl. aller Getränke während des gesamten Tages)
- **Saunanutzung inkludiert**
- Wir werden die **einzigste Gruppe in der Mühle** sein.
- **Preis pro Teilnehmenden für das Yoga- und Meditationspaket beträgt 175 EUR bis 15.10.23 / danach 195 EUR** (*falls Du den vollen Preis nicht zahlen kannst, sprich mich gerne vertrauensvoll an und wir suchen eine Lösung für Dich.)
- Die **Zimmer inkl. Verpflegung** werden individuell hinzu **gebucht, hier stehen** verschiedene Kategorien an **Doppel- und Einzelzimmern** zur Auswahl.
- Meine Empfehlung: früh buchen, über die Hälfte der Plätze ist schon vergeben.
- Bitte wendet Euch für Euren Buchungswunsch an mich 😊



Gönn Dir Deine Yoga- und Detox-Auszeit zum Ende des Jahres und komm mit in die zauberhafte Hollermühle.

Ich freue mich auf Dich.

Deine Kathrin

ANMELDUNG:

YogaZensation – www.yogazensation.de

Kathrin Winkel, Nerotal 9, 65193 Wiesbaden

0178-8219804 – hello@yogazensation.de – #YogaZensation