



Yoga Zensation

YOGA & MEDITATIONSRETREAT
in Jordans Untermühle

16.-18.02.2024

in Köngernheim (Rheinhessen)

ZEIT FÜR DICH

Das Jahr hat gerade begonnen. Reflexion über das Vergangene, Ausrichtung und Einstellung auf das Neue. Dies ist ein **wunderbarer Moment für Deine Yoga- und Meditationsauszeit.**

Komm mit nach Rheinhessen in die idyllisch-ruhig gelegene Untermühle – einem wunderbaren **Ort zum Abschalten, Schlemmen und Wohlfühlen** mit **1.000qm-SPA, ländlich gehobener Küche** (vom Michelin Guide empfohlen) und **viel Zeit für Yoga und Meditation** in malerischer Naturkulisse.

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

DU hast es Dir verdient.

DEINE YOGA- UND MEDITATIONSZEIT

Wir werden verschiedene Yogaeinheiten praktizieren – sowohl sanft **energetisierend** für **einen perfekten Start in den Tag**, begleitet von **Meditation**, als auch **kraftvolle Flows**, die den Körper **stärken und entgiften**, sowie **ruhige 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... SPA, Lesen, Spazieren gehen, Schlafen, Schlemmen, die Seele baumeln lassen, Dich mit anderen wunderbaren Menschen verbinden.

DAS ERWARTET DICH ...

FREITAG

- Check-in ab 15 Uhr / SPA-Nutzung bereits ab 11 Uhr möglich
- Start 17:30 Uhr: Begrüßung, Meditation & Slow Flow meets Yin Yoga
- gemeinsames Abendessen (3-Gang-Wahlmenü)

SAMSTAG

- Morgenmeditation & Good Morning Sun Salutation Yoga
- Frühstück
- Zeit für DICH
- Nachmittagsvesper
- Deep Stretch & Relax Yoga mit Meditation
- gemeinsames Abendessen (3-Gang-Wahlmenü)

SONNTAG

- Meditation & Hatha Vinyasa Yoga
- Frühstück & Check Out
- ab 12 Uhr individuelle Abreise / Nutzung SPA bis 18 Uhr möglich

RAHMENBEDINGUNGEN

- Vorausgesetzte und zugleich maximale Teilnehmerzahl des Retreats: 10 Personen
- Der Preis für das Meditations- und Yogapaket mit 8 Yoga- und Meditationseinheiten beträgt 185 EUR bei Buchung bis 31.10.2023 – danach 199 EUR
- Die Zimmer werden direkt über das Hotel gebucht. Die Preise können variieren – daher empfiehlt es sich, schnell zu sein. (www.jordans-untermuehle.de)
- Sonderwünsche bei der Verpflegung sind möglich (z. B. vegan, glutenfrei, etc.). Bei mehr als einem Sonderwunsch 10 Eur Aufpreis p. P.)

IMPULSE FÜR DICH VOR ORT

- Meine ganze Aufmerksamkeit für DICH
- Individuelle Ausrichtungsunterstützung bei Asanas
- Angebot von Büchern über Bewusstseinsentfaltung, Spiritualität, Partnerschaft, Liebe und weitere Themen des Lebens.
- Probieren einzigartiger Aromaöle von DoTerra
- Testen von Bio-Naturkautschuk-Yogamatten der Firma Heartlete
- Und vieles mehr im persönlichen Austausch.



Über mich ...

Ich bin Kathrin aus Wiesbaden und liebe Yoga, Meditation und Bewusstseinsarbeit. All dies begleitet mich schon einige Jahre und ist meine absolute Herzensangelegenheit.

Als zertifizierte Yogalehrerin (AYA, 200h) unterrichte ich unterschiedliche Yoga- und Meditationsformen.

Derzeit gebe ich Yogakurse in Wiesbaden (Outdoor und im Studio mindful motion), im Rheingau bei Events sowie online via Zoom.

Es liegt mir am Herzen, Dich zu Deinem Inneren zu führen und Dein Potential auf geistiger und körperlicher Ebene voll zu entfalten.

In meinen Yogakursen und bei meinen Retreats möchte ich Dir den Raum schenken, eine Auszeit vom äußeren und inneren Stress des Alltags zu bekommen sowie Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.

Meine Stunden sind intensiv und dynamisch, bieten Dir zeitgleich genügend Zeit zum Entspannen und Auftanken. Durch kraftvolle Impulse zu den Themen des Lebens kannst Du aus jeder Stunde etwas für Dich mitnehmen.



Starte 2024 mit Fokus, Energie und Kraft.
Ich freue mich darauf, Dich dabei zu begleiten.

Namasté
Deine Kathrin

ANMELDUNG:

YogaZensation – www.yogazensation.de
Kathrin Winkel, Nerotal 9, 65193 Wiesbaden
0178-8219804 – hello@yogazensation.de