

# Yoga sanft & meditativ

## Yoga Retreat mit Susanne Kreim

8



### Retreatbeschreibung:

An diesen 4 Tagen kannst du ganz bei dir ankommen. Wir üben Asanas (Körperübungen) von sanft bis aktivierend, Entspannungs- und Atemtechniken und Meditationen. Du wirst rundum verwöhnt mit gesundem Essen (vegetarisch/vegan/ayurvedisch) aus dem Bioanbau.

Neben dem Yoga-Programm (ca. 3,5 Std. pro Tag) bleibt genug Zeit um die Ruhe des Waldes zu genießen, für Gespräche mit netten Menschen und schöne Wanderungen, zum Lesen, Entspannen und Seele baumeln lassen. Du schöpfst innere Kraft und nimmst neue Energie mit in Deinen Alltag.

Du musst nicht sportlich sein und auch Dein Alter spielt keine Rolle!

Beginn um 17 Uhr (Anreise ab 15 Uhr)

Ende ca. 13 Uhr

### geplanter Ablauf als Beispiel:

Donnerstag

Anreise ab 15 Uhr

17.00 Uhr - Kennenlernrunde und Yogastunde zum Ankommen

19.00 Uhr - Abendessen

21.00 Uhr - Einführung in die Meditation

Freitag

8.30 Uhr - Smoothie-Time

9.00 Uhr - Morgenmeditation und Yogaeinheit

11.00 Uhr - Brunch

danach Zeit für Dich

16.30 Uhr - Yogaeinheit

18.30 Uhr - Abendessen

20.30 Uhr - Abendmeditation

Samstag

8.30 Uhr - Smoothie-Time

9.00 Uhr - Morgenmeditation und Yogaeinheit

11.00 Uhr - Brunch  
danach Zeit für Dich  
16.30 Uhr - Energie- und Klangyoga  
18.30 Uhr - Abendessen  
20.30 Uhr - Yoga-Nidra, der yogische Schlaf

Sonntag

8.30 Uhr - Smoothie-Time  
9.00 Uhr - Morgenmeditation und Yogaeinheit  
11.00 Uhr - Brunch  
13.00 Uhr - Abschlussrunde und stille Meditation  
danach individuelle Abreise

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 (max. 11 Personen)



**Ihre Yogalehrerin:  
Susanne Kreim**

Yogalehrerin in der Sivananda-Tradition, im Yin-Yoga, Vinyasa-Flow  
und Klangtherapie im Yogaeunterricht

#### **Leistungen:**

- 3 x Übernachtungen in der Hollermühle in Holzhausen an der Haide
- Rundum-Verpflegung
- Yoga Retreat wie beschrieben mit Susanne Kreim

#### **nicht eingeschlossen:**

- An- und Abreise
- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, persönliche Ausgaben, Reiseversicherungen, sonstige nicht genannte Leistungen

#### **Termine & Preise pro Person:**

**Reisetermine:** 05.04.-08.04.18 / 10.05.-13.05.18 / 31.05.-03.06.18  
11.10.-14.10.18 und 01.11.-04.11.18

#### **Preise pro Person je nach Zimmerkategorie:**

„Zum Hirschen“ Doppelzimmer mit Bad € 380,-  
„Entenhaus“ Doppelzimmer mit Bad und Balkon, 2 Einzelbetten (davon 1 Hochbett) € 400,-  
„Wildwechsel“ Dreibettzimmer mit Bad, 1 Etagenbett, 1 Einzelbett € 320,-  
„Waldesruh“ Einzelzimmer mit Bad, 1,40-er Bett € 480,-  
„Hasenbach“ Einzelzimmer, teilt sich das Bad mit dem Zimmer Fuchsbau € 400,-  
„Wasserfall“ Einzelzimmer mit Bad und Balkon, 1,40-er Bett € 500,-  
„Fuchsbau“ Einzelzimmer, teilt sich das Bad mit dem Zimmer Hasenbach € 380,-

#### **Wichtiger Hinweis:**

Der Tag der An- und Abreise dient lediglich der Erbringung der vertraglichen Beförderungsleistung.  
Programmänderungen aus sachlichen Gründen vorbehalten. Veranstalter: Susanne Kreim