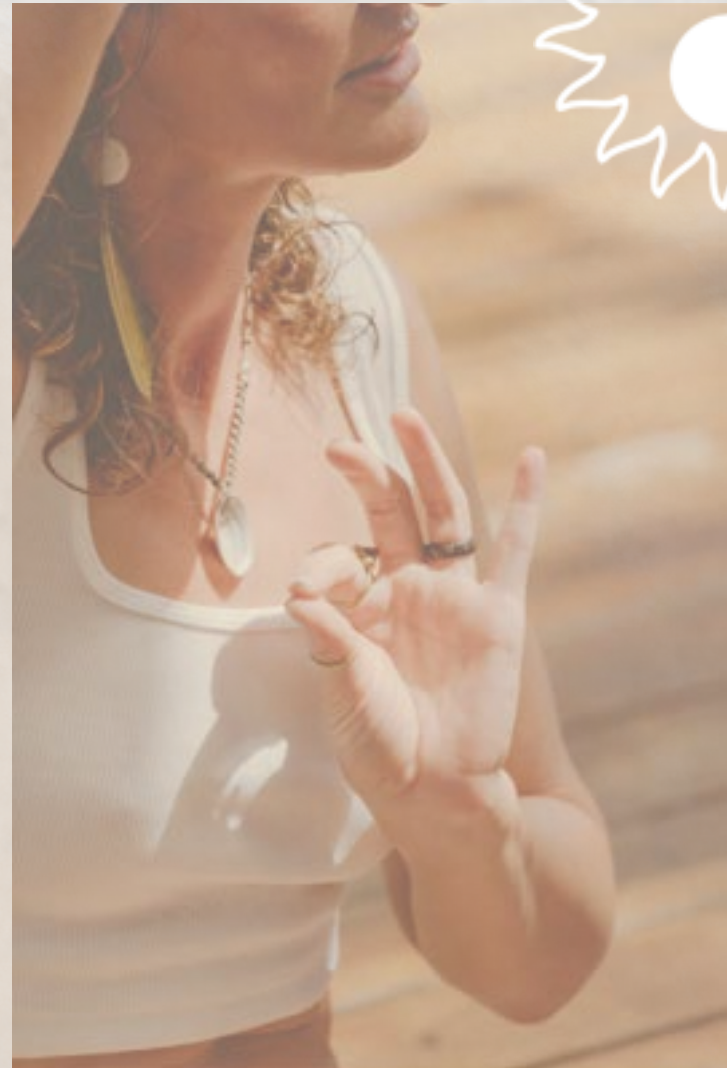

RETREAT: ENERGIE & EINKLANG

07. - 10.
NOVEMBER

Entfache deine innere Energie -
Finde Einklang in Körper, Geist und Seele

Wohlfühlhotel Sonnengarten
Überlingen, Bodensee



RETREAT: ENERGIE & EINKLANG



WAS DICH ERWARTET



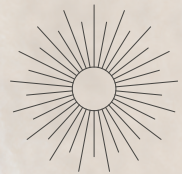
YOGA

Für alle Level
mit Luisa



KAP

Kundalini Activation Session
mit Anne



MASSAGE

Aromaöl-Ganzkörpermassage
mit Sabine



GESUNDE
ERNÄHRUNG

Reichhaltiges Frühstücksbuffet,
ausgewogenes Abendessen,
vegetarische/ vegane Optionen



VIELES MEHR

Kakaozeremonie, Mantrasingen,
Fantasiereise mit Klangschalen,
usw.



TIMETABLE

DONNERSTAG, 07.11.

bis 18 Uhr

Anreise

18 - 19:15 Uhr

Soulful Yin-Yoga

20 - 21 Uhr

gemeinsames Abendessen

ab 21 Uhr

Lagerfeuer mit Intentionsetting



TIMETABLE

FREITAG, 08.11.

8 - 9:30 Uhr

Kundalini Activation Session

10 - 11 Uhr

Mindful Brunch mit Buffet

11 - 16 Uhr

Freizeit & Massagezeit

17 - 18:15 Uhr

Power & Peace Vinyasa

Anschließend

Traumreise mit Klangschalen

20 Uhr

Gemeinsames Essen im indischen
Restaurant (food sharing)



TIMETABLE

SAMSTAG, 09.11.

8 - 9:15 Uhr

Inner Light Hatha Yoga

09:30 - 10:30 Uhr

Happy Brunch mit Buffet

11 bis 16 Uhr

Freizeit & Massagezeit

17 bis 19 Uhr

Kakaozeremonie +
Kundalini Session (kurz) +
Mantrasingen

Ab 19:30 Uhr

Gemeinsames Kochen &
Essen



TIMETABLE

SONNTAG 10.11.

8 - 9:15 Uhr

Energized Vinyasa Flow

09:30 bis 10:30 Uhr

Harmony Brunch mit Buffet

11 Uhr

Time to say 'see you soon'



YOGA MIT LUISA

Es erwartet dich eine **liebvolle Reise** zu dir selbst. Egal ob Soulful Yin Yoga für tiefe **Entspannung** oder **energetisierender** Vinyasa Flow – Luisa bietet dir eine Vielfalt an Yoga-Stilen, die Körper und Geist in **Einklang** bringen. Ihre Kurse sind **für alle Level** geeignet und laden dich ein, mit ganz viel **Herz** und in deinem **eigenen Tempo** zu üben.





KUNDALINI ACTIVATION MIT ANNE

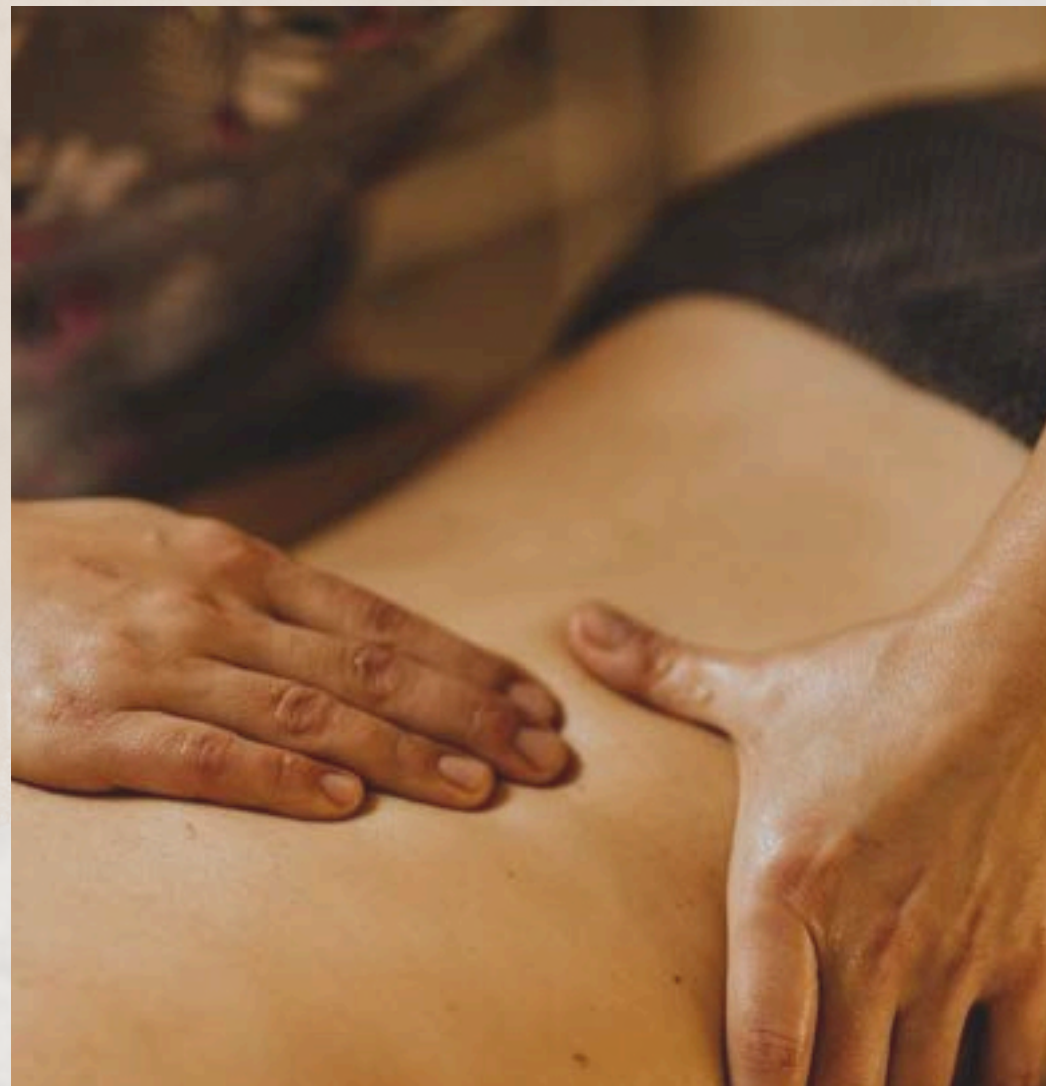
Kundalini Activation zielt darauf ab, die **schlummernde Energie** an der Basis unserer Wirbelsäule durch eine sanfte **Energieübertragung** wieder zu erwecken.

Es ist eine **sichere Methode**, um festgefahrene **Emotionen** und **Blockaden** zu lösen und die eigene **Lebensenergie** wieder zu erwecken.





MASSAGE, SAUNA UND MEHR





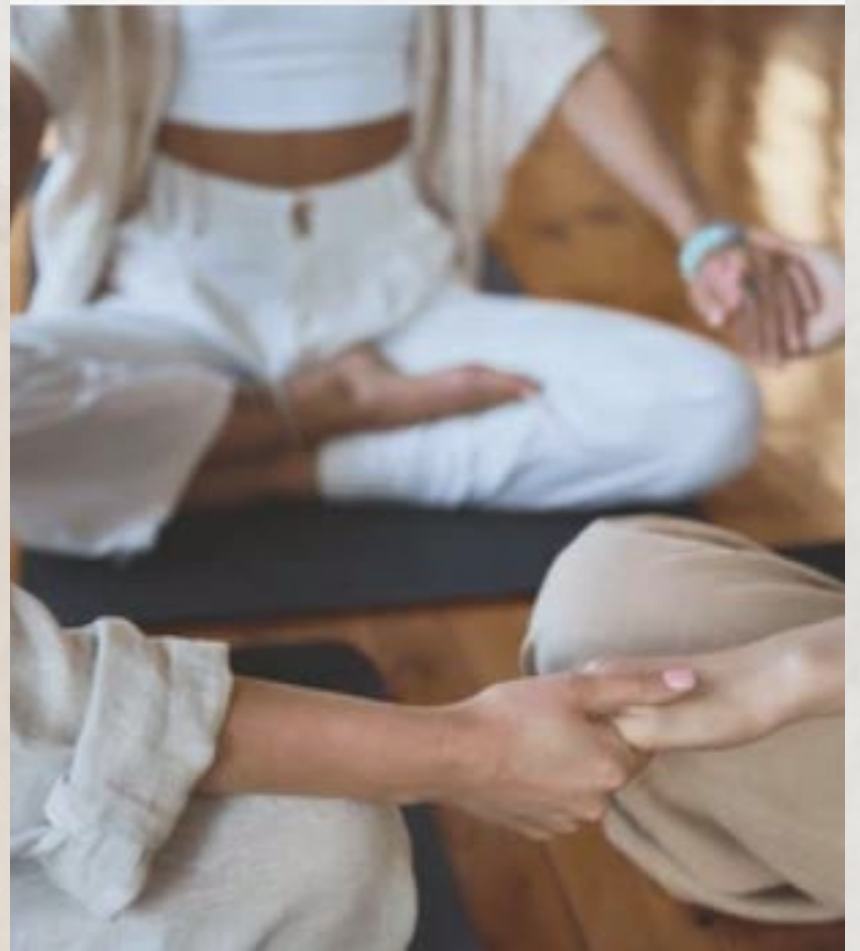
EIN HOTEL ZUM WOHLFÜHLEN

Dich erwarten **Wohlfühl-Zimmer** mit warmen Farben, Naturmaterialien und Natur soweit das Auge reicht. Ein frisches und gesundes **Frühstücksbuffet**, das keine Wünsche offen lässt.

Unsere Wohlfühloase mit freiem Saunazugang, ein Sportraum, ein großer Garten, voll mit positiver Energien.

Gastgeber, die sich freuen Dich während der Tage verwöhnen zu dürfen





KAKAO-
ZEREMONIE,
FANTASIEREISE
&
MANTRASINGEN



RETREAT: ENERGIE & EINKLANG

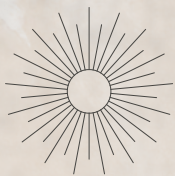


DARAUF KOMMT ES UNS AN



GEMEINSAM

liebevoller und
respektvoller Umgang
miteinander



RUHIG

Zeit für DICH!
In sich gehen, spüren, reflektieren



GANZHEITLICH

Erlebnis auf allen Sinnesebenen
Körper, Geist und Seele



NACHHALTIG

Sowohl ökologisch beim Bezug
unserer Lebensmittel als auch
sozial im Umgang mit unser
Mitmenschen

RETREAT: ENERGIE & EINKLANG



KOMM MIT UNS AUF DEINE
REISE!



Alle Infos sowie
die Details zur
Buchung findest
du auf unserer
Webseite.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!
