

# YOGA Retreat

YOGA & Wellness im Hotel Heidegrund

## Termine

01.- 03. März 2024

## YOGA im Heidegrund

Erlebe & Entdecke Yoga umgeben von Wald & Natur.

Meditation in der Natur: Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen – so fühlt sich ein rundum erholsames Wochenende an.

## Das Retreat

Deine erfahrene Yogalehrerin Anna begleitet Dich durch ein erholsames Wochenende mit täglichen Yogastunden mit Inside Yoga (anatomisch gesunde Ausrichtung gepaart mit modernen, dynamischen Yoga Flows).

## Kurs

Reichhaltiges Frühstücksbuffet | 4 Yogaeinheiten | 3-Gang-Menü | an beiden Abenden | Wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer | Eintritt ins HeidegrundSPA | Wellnesspaket mit Bademantel & Handtüchern für den Aufenthalt.



## Das YOGA Retreat - Inklusivpaket

- 3 Tage – 2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Menü an beiden Abenden
- 4Yogaeinheiten abgestimmt auf Einstiegs- und Fortgeschrittenenlevel
- Einstimmung & Einführung am ersten Abend
- wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer
- Eintritt ins HeidegrundSPA
- Wellnesspaket mit Bademantel & Handtüchern für Ihren Aufenthalt
- WLAN & Parkplatz kostenfrei verfügbar

## Wellness & Zeit für sich

Spüren Sie die wohltuende Wärme: Im Heidegrund WaldSPA laden 5 Themensaunen verteilt auf den Wellnessgarten inklusive Bionaturteich und Kneippbecken und den Innenbereich mit Ruhewintergarten und Whirlpool ein.

Schenken Sie sich maximale Erholung mit eine unserer ausgewählten Wellness- & Kosmetikanwendungen und reservieren Sie Ihren Wunschtermin rechtzeitig unter [heidegrund.de/wellnesstermin](https://heidegrund.de/wellnesstermin).





## Programm

### Freitag

- 16:30-17:45 Uhr Welcome Class – All you need is inside (Ruhige Yogapaxis mit viel gesunder Ausrichtung und Dehnung)

### Samstag

- Frühstück optional vor oder nach der Yogaeinheit
- 09:00-10:00 Uhr Go with the Flow (Eine runde Stunde mit Flow-Elementen und intensiver Dehnung zum Abschluss)
- Zeit für Natur, Spa, Wellness
- 16:30-18:00 Uhr Inside Flow (Eine dynamische Stunde im Flow mit Atmung, Bewegung und Musik)

### Sonntag

- Frühstück
- 09:00-10:15 Uhr Goodbye Class – All you need is inside (Ruhige Yogapaxis mit viel gesunder Ausrichtung und Dehnung)

## Deine Yogalehrerin

Anna ist Yogalehrerin und Inside Flow Junior Teacher aus Frankfurt. Ihre Intention ist es, dir zu helfen, die Verbindung zu deinem Körper zu vertiefen. Ihre Yogastunden kommen direkt aus dem Herzen – sie leitet dich sanft durch dynamische Flows, die dich ganz sensibel in deinen Körper hineinspüren lassen, deine Herzfrequenz auf den Beat der Musik eintunen und Körpergefühl, Gedankenwelt und Emotion zusammenbringen.

Mehr über Anna unter [www.anna Herz.de](http://www.anna Herz.de)



## Beginn & Ende

Die Begleitung beginnt am Anreisetag ab 16:00 Uhr und endet am Abreisetag um 11:00 Uhr.

## Stornierungskonditionen:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise bis 15:00 Uhr lokale Zeit möglich. Zu einem späteren Zeitpunkt einer Stornierung bzw. Nichtanreise wird eine Gebühr von 90 % des Arrangementspreises in Rechnung gestellt.

## Stornierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl sieht der Veranstalter vor, die Reise bis 14 Tage vorher abzusagen.

## Anreisezeit:

Das Zimmer steht ab 15:00 Uhr zur Verfügung.

## Abreisezeit:

Am Abreisetag ist der Check-out bis spätestens 11:00 Uhr vorgesehen.

## Besondere Steuern und Gebühren:

Alle angezeigten Tarife verstehen sich inklusive MwSt. und Service

## Anmeldung

Hotel Heidegrund | 04495/890 und [info@heidegrund.de](mailto:info@heidegrund.de)



Fotorechte: @yongsubi und @migaandmik

