

# YOGA Retreat

YOGA & Wellness im Hotel Heidegrund

## Termine

26.- 28. Januar 2024 | Yogastil: Holistic Yoga

## 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

Dein erfahrener Yogalehrer Florian begleitet Dich durch ein erholsames Wochenende mit täglichen Yogastunden. Seine Motivation liegt im Kreieren einer wirksamen und zeitgemäßen Yogapraxis, welche die klassische Philosophie mit der gegensätzlichen westlichen, turbulenten Welt vereint und sich so nicht gekünstelt anfühlt – Yoga ohne Schnickschnack, wie Florian es nennt.

## 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
- 4 Yogaeinheiten 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

- 16:30-18:00 Uhr Welcome Yoga - Element Erde (Stabilität, Geduld und Bodenständigkeit)

### Samstag

- Frühstück optional vor oder nach der Yogaeinheit
- 08:00-09:00 Uhr Yoga - Element Feuer (Kraft, Selbstvertrauen und Vitalität)
- Freie Zeit Für Natur, Spa & Wellness
- 16:30-18:00 Uhr Yoga - Element Luft (Flexibilität, Entfaltung und einen klaren Geist)
- 18:30-20:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
- 20:00 – 20:30 Uhr Meditation - Element Raum (Gleichgewicht , Freiheit und Verbundenheit)

### Sonntag

- Frühstück optional vor oder nach der Yogaeinheit
- 08:00-9:00 Uhr Yoga - Element Wasser (Beweglichkeit, Inspiration und das fließende Leben)

## Dein Yogalehrer

Die in vielen Ausbildungen vermittelten Yogaphilosophien erschienen mir zu unserer westlichen Welt sehr gegensätzlich. Der Zwiespalt motivierte mich, eine für mich passende Yogapraxis zu kreieren. Ich stellte die therapeutischen Aspekte in den Mittelpunkt und strickte ganzheitliches Konzept – getreu dem Motto „Yoga ohne Schnickschnack“.

Ich liebe es, neue Methoden zu entdecken und meine Praxis stetig weiterzuentwickeln. So eröffnen sich mir und meinen Teilnehmern erstaunliche Erkenntnisse und Möglichkeiten.

Mehr über Florian unter [www.florian-beekmann.de](http://www.florian-beekmann.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)



HOTEL  
HEIDGRUND

