

YOGA Retreat

YOGA & Wellness im Hotel Heidegrund

Termine

02.-04. Februar 2024

04.-06. Oktober 2024

01.-03. November 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 Julia Laschinski begleitet Dich durch ein erholsames Wochenende mit täglichen Yogastunden nach der Vinyasa und Yin Yogalehre, beruhigenden Meditationen und wohltuenden Tee-Zeiten.

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



Programm

Freitag	Begrüßung & Einführung 16:30 – 18:15 Uhr Kraft & Ruhe
Samstag	7:30 – 9:30 Uhr Erdung 16:00 – 18:00 Uhr Yin Yoga
Sonntag	7:30 – 9:30 Uhr Detox Verabschiedung

Tagesablauf

Tag 1

Ihre Ankunft
Check-in ab 15:00 bis 22:30 Uhr (Start: 16:30Uhr)
Begrüßung und Einführung
16:30 – 18:15Uhr Kraft & Ruhe
Gemeinsames Abendessen

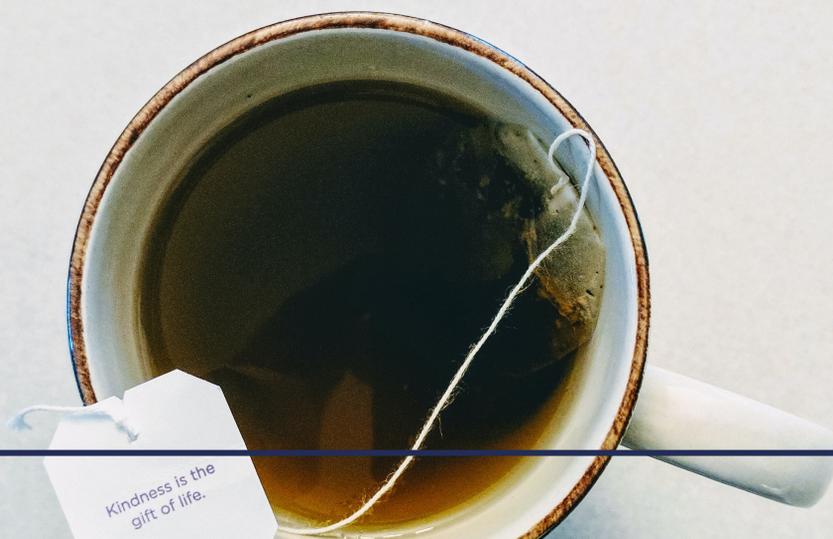
Tag 2

7:30 – 9:30 Uhr Erdung
Gemeinsamer Start in den Tag an unserem vitaminreichen Frühstücksbuffet
Zeit für sich, Natur & Wellness (Bitte reservieren Sie Ihre Wellness-Anwendungen frühzeitig)
16:00 – 18:00 Uhr Yin Yoga
Gemeinsames Abendessen

Tag 3

7:30 – 9:30 Uhr Detox
Gemeinsamer Start in den Tag an unserem vitaminreichen Frühstücksbuffet
Verabschiedung & Abreise
Check out bis 11:00 Uhr

*Programmänderungen sind vorbehalten



Das YOGA Retreat - Inklusivpaket

- 3 Tage – 2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Menü an beiden Abenden
- mehrere Yogaeinheiten abgestimmt auf Einstiegs- und Fortgeschrittenenlevel
- wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer/ Tee-time in der Lounge
- 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 einer unserer ausgewählten Wellness- & Kosmetikanwendungen und reservieren Sie Ihren Wunschtermin rechtzeitig unter heidegrund.de/wellnesstermin.



Yogalehrerin

Julia Laschinski ist Dipl. Fitnessökonomin Yogalehrerin Und Pilatestrainerin.

Porträt

Im Alter von 20 Jahren fand ich den Weg in die Gesundheitsbranche, die mir in knapp zehn Jahren eine Berufsausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau, zahlreiche Ausbildungen im Bereich Gruppentraining wie u.a. Rückenschule, Pilates und ein Studium in Fitnessökonomie ab. Es stellte sich für mich von Anfang an heraus, dass der Umgang mit Menschen und die Arbeit mit den Teilnehmern meine Welt sind. Mit Mitte Zwanzig suchte ich nach einem Ausgleich vom herausfordernden Alltag als Fitnessstudioleitung und entschied mich zu einer dreijährigen Yogalehrerausbildung.

Während dieser Zeit machte ich unglaubliche körperliche und mentale Erfahrungen, die ich so noch nie kennengelernt hatte und die mich erkennen ließen, wie vielschichtig Yoga ist und wirkt. Ich fühlte mich nach kurzer Zeit geduldiger, leistungsfähiger, konzentrierter und hatte einen neuen Weg eingeschlagen, der mich die Dinge mit Neugier und Offenheit sehen läßt.

Heute als Ehefrau und Mutter zweier Kinder gibt Yoga mir jeden Tag aufs Neue die Möglichkeit, in Kontakt mit meiner wahren Natur zu kommen, mich geerdet in meinem Körper zu fühlen, klar im Geist zu sein und leicht im Herzen. Es ist mein großer Wunsch diese Erfahrung mit allen bei uns im Yogaraum zu teilen und gemeinsam zu erleben zu dürfen. Mein Yogastil verbindet die alte Tradition des Yoga mit einer spritzigen, lebendigen, leichten Art und richtet sich an modere Menschen von heute. Meine Praxis ist herausfordernd und kraftvoll, meditativ und beruhigend zugleich. Es entsteht ein Raum sich selbst zu erfahren, sich mit Neugierde und Achtsamkeit an die Möglichkeiten des Körpers und des Atems heranzutasten.

Ich freue mich auf spannende, vielschichtige Yogastunden und auf all die wunderbaren Menschen, die den Weg in unseren Yogaraum finden, um die Energie und die Gemeinschaft des Yoga zu erleben und zu genießen.

Yogastil

Vinyasa & YIN

Yogalevel

Für Anfänger & Geübte

Unterrichtssprache

Deutsch



Beginn & Ende

Die Begleitung beginnt am Anreisetag ab 16:30 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 des Veranstalters:

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

