

# YOGA Retreat

YOGA & Wellness im Hotel Heidegrund

## Termine

12. – 14. April 2024

15. – 17. 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 Nell begleitet dich durch ein entspanntes Wochenende mit täglichen Yogastunden. Dabei legt sie großen Wert auf die individuelle Ausrichtung im Körper und Geist.

## 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
- mehrere Yogaeinheiten abgestimmt auf Einstiegs- und Fortgeschrittenenlevel
- Einstimmung & Einführung am ersten Abend
- 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 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 Rest & Restore in movement  
Ein sanfter Start in das Wochenende aus einer Kombination aus fließenden Bewegung und Yin Elementen.

### Samstag

- Frühstück optional vor oder nach der Yogaeinheit
- 09:00-10:00 Uhr Vinyasa Flow – go with the flow  
Kombination aus schnelleren, dynamischeren und langsameren Elementen. Durch eine für dich genaue Ausrichtung innerhalb der Asanas, wirst du den Effekt der Haltung intensiver erfahren.
- Zeit für Natur, Spa, Wellness
- 16:30-18:00 Uhr Shake the dust  
Das ist eine Praxis, um deinen Körper ganz frei zu bewegen innerhalb verschiedener Formen, die auch Container genannt werden. Es ist eine Kombination aus dem HIIT, Yoga, Somatic und freier Bewegung. Du wirst schwitzen, lachen, weinen und einfach eine neue Form von Bewegung erfahren.

### Sonntag

- Frühstück
- 09:00-10:15 Uhr Vinyasa Flow – go with the flow

### Deine Yogalehrerin

Nell hat 2017 ihre 200h Yogalehrer Ausbildung in Sydney bei BodyMindLife absolviert und unterrichtet seitdem im Urban Yoga Hamburg. 2021 hat sie im Urban Yoga Hamburg ihre 300 Yogalehrer Ausbildung bei Marion Schwarzat abgeschlossen. Mitte 2023 hat sie die Shake the dust Ausbildung bei Agnes Jovaisa beendet.



### **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