

Yoga

Mit Yogagee | Yoga Retreat

Termine

23.-25.Februar 2024

19.-21.April 2024

18.-20.Oktober 2024

08.-10.November 2024

Programm:

Freitag: 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr mit Yoga
Ankommen nach der Reise
Abendessen

Samstag: Yoga am Morgen
Einführung & Praxis von Yin Yoga am Nachmittag
Frühstück & Abendessen

Sonntag: Yoga-Einheit am Morgen & gemeinsames Frühstück

Extra: Massage

Auf Wunsch können Sie sich am Wochenende bei einer Massage verwöhnen lassen, z.B. bei einer 25-minütigen **Aromaölmassage** oder einer lockeren **Gesichts- Kopf- und Nackenmassage** (gegen Aufpreis). Bitte geben Sie dies direkt bei der Reservierung an.



HOTEL
HEIDGRUND

Im Detail

Freitag:

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Begrüßung & Einführung

Samstag:

08.00 Uhr - 09.30 Uhr

Erdung
(Asanas, Pranayama und Entspannung)

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Yin Yoga

Sonntag:

08.00 Uhr bis 09.30 Uhr

Yoga
(Atem ist Leben, Wir fließen mit dem Atem)

Tagesablauf

Tag 1

Ihre Ankunft

Check in ab 15 Uhr bis 22:30 Uhr (Start: 16:30Uhr)

Begrüßung und Einführung

16.30 – 18.00 Uhr Erste Yoga-Einheit

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

Ab 18 Uhr Gemeinsames Abendessen

Tag 3

7.30 – 9:30 Uhr Letzte Yoga-Einheit

Gemeinsamer Start in den Tag an unserem vitaminreichen Frühstücksbuffet

Verabschiedung & Abreise

Check out bis 11 Uhr

Inklusive

2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer inmitten den Naturschutzgebiets | **Yoga-Einheiten** | Material zum Nachlesen | persönlicher & erfahrener Ansprechpartner | Ständiger Zugang zum **Retreat Bereich** mit Auswahl an Teesorten sowie Mineralwasser und Wasser | **Wellnesspaket** inkl. Bademantel & Handtücher | Eintritt ins HeidegrundSPA

Über die Yogalehrerin

Mein Name ist Gülsen Mutlu, Yogalehrerin und ganzheitlicher Ayurveda Coach seit über 20 Jahren befaße ich mich mit Ernährung und Gesundheit. 2016 habe ich eine 500-Stunden Yogaausbildung in Münster absolviert. Daraufhin folgten viele weitere Ausbildungen wie Yoga-Thai-Massage, Faszienyoga, YinYoga, Kinderyoga und weitere Fortbildungen. Ich unterrichte aus dem Herzen und nehme all die Dinge, die mich berühren mit in meine Yogapraxis „YogaGee“. Mein Unterricht ist heilsam, präzise und fließend. Im Jahr 2020 habe ich mich zum Ganzheitlichen Ayurveda Coach ausbilden lassen. Zusätzlich bin ich als Dozentin für Yogalehrer-Ausbildungen (mit dem Schwerpunkt auf Ayurveda) tätig. Neben festen Kursen, Personal Yoga und Ernährung- u. Gesundheitsberatungen für Einzelpersonen gebe ich Workshops und Retreats an schönen Orten. [Mehr über YogaGee](#) | [@yogagee](#)



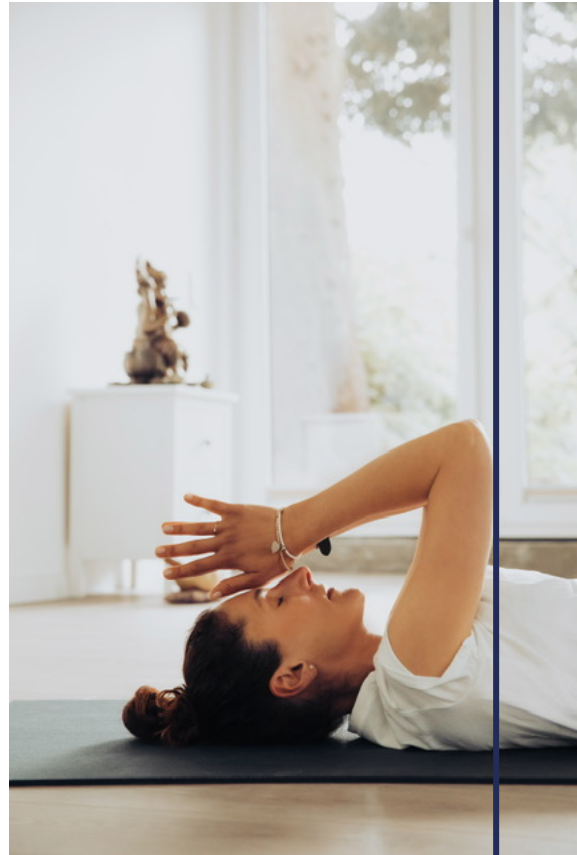
Buchung & Stornierung

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

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

Anmeldung

Hotel Heidegrund | 04495/890 und info@heidegrund.de



Gülsen Mutlu - [@yogagee](#)

HOTEL
HEIDEGRUND