

inhale exhale female* retreat

Ein Spätsommer Yoga-Retreat
in der wunderbaren Umgebung von Berlin.

Während einer Woche setzen wir den Fokus auf die Rhythmen der Natur und geben uns Zeit, uns neugierig und ungezwungen mit dem Magischen des Lebens zu verbinden. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit täglichem körperlich intensivem Yoga, Gaga- und Improvisationstanz, Yin Yoga, Meditation, Workshops zum Thema Frauengesundheit, Ayurveda, Astrologie, ... Dazu werden wir kulinarisch mit bestem Essen aus dem Garten und vom Bauernhof von nebenan verwöhnt.

29.8.2021 - 4.9.2021

Lunow-Stolzenhagen - bei Berlin



Programm:

7:30-10:30 Yoga

Brunch

Workshops am Nachmittag
oder die Möglichkeit für
Ayurveda- und Thai Yoga
Massagen (Anmeldung separat)

17:00 - 18:20 Tanz, Yin,
ruhigere Yoga-Praxis

Abendessen

Lagerfeuer, Zusammensein

Preise

Wir wünschen uns, dass alle, die mitkommen möchten, ein Plätzchen nach ihrem Budget finden und bieten deshalb verschiedene Zimmerkategorien an. Preise verstehen sich inkl. Yoga, Workshops und Verpflegung (Anreise und Massagen exkl.). Sprich uns gerne auf die Kategorien an.

Einzelzimmer: 1190 CHF

Doppelzimmer mit eigenem Bad: 1190 CHF

Doppelzimmer: 1090 CHF

4er-Dorm: 990 CHF



Nicole Hartmann ist ausgebildete Yogalehrerin und Ayurveda-Massage-Praktikerin. In ihren Yogastunden legt sie grossen Wert auf ein ganzheitliches Praktizieren und eine gesunde Ausführung der Asanas in Verbindung mit dem Atemfluss. In ihrem Unterricht findest du immer wieder die Verbindung von Yoga & Ayurveda.

Mirjam Moser arbeitet als Frauenärztin, verbindet Schul- und Alternativmedizin und tanzt leidenschaftlich gerne. Dabei inspiriert sie insbesondere die Möglichkeit, durch achtsames und freies Bewegen die Energie und das Bewusstsein vom Kopf in den Körper zu bringen.

Noëlle Scheidegger unterrichtet Yoga in ihrer Wahlstadt Hamburg und praktiziert Thai Yoga Massage. In beiden Feldern ist es ihre Intension, Körper- und Energiearbeit zu verbinden und den Menschen als Ganzes zu erkennen.

Anmeldung:
noellevera.yoga@gmail.com

Anreise

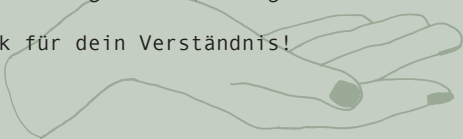
Von Berlin fährt stündlich die S-Bahn nach Angermünde, von da aus geht's mit dem Bus weiter. Wir helfen dir gerne beim Organisieren deiner Anfahrt.

Stornierung

Die Anmeldung ist erst mit eingegangener Zahlung zugesichert. Detaillierte AGB's sind auf der Homepage ersichtlich: www.noellevera.com

Falls Corona reingrätscht, kriegst du dein Geld zurück!

Besten Dank für dein Verständnis!



* Bitte beachte, dass es sich bei dem Retreat ausschliesslich um einen Frauen*-Retreat handelt.