

YOGA & SOUND RETREAT

Retreat bedeutet Rückzug ...

... raus aus der Stressspirale, rein in deine Auszeit.
Zeit für dich, zum Auftanken und Regenerieren.

Nur ca. 30 km von Dresden entfernt, inmitten der Natur und eingebettet in die reizvolle Landschaft der Sächsischen Schweiz, liegt das Wellness- und Ayurveda Hotel Bei.Gretel.

Die besondere Atmosphäre des Hauses, der wunderschöne Wellnessbereich und die ausgewogene ayurvedische Küche sorgen für intensive Wohlfühl-Momente. Die Kombination aus wohltuenden Yogaeinheiten, tief entspannenden Klangbädern, Natur und Wellness lädt dich ein, deinen stressigen und herausfordernden Alltag hinter dir zu lassen.

Schenke dir ...

Zeit nur für DICH
Zeit für Entspannung
Zeit für Erholung
Zeit für Selbstfürsorge

Das erwartet dich ...

Bewegtes Yoga am Morgen und sanfte Yogaeinheiten am Abend:

Wir laden dich ein, in die Verbindung zu deinem Körper und damit zu dir selbst zu kommen - ganz gleich, ob du Anfängerin bist oder schon Yoga-Erfahrung hast. Richte deinen Blick liebevoll nach innen und folge deiner Intuition. Erlebe achtsame Momente und tiefe Entspannung in der Meditation.



SoundBath & Klang:

Lass dich von den Klängen der Kristallklangschalen auf eine ganz besondere Reise mitnehmen. Eine Klangreise in der die harmonischen Schwingungen und Frequenzen dein Nervensystem beruhigen und deine Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Die Klangschwingungen breiten sich in dir aus, ähnlich wie Wellen, die entstehen, sobald ein Stein ins Wasser fällt. Sie helfen dir, ganz mühelos zu entspannen und deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Einklang zu bringen.



Seelenzeit im Spa-Bereich:

Geniesse Ruhe & wohltuende Wärme sowie reinigende Ayurveda-Anwendungen (nicht inklusive) in einem äußerst ansprechenden Ambiente.



Genuss-Momente:

Ein liebevoll zubereitetes Frühstücksbuffet und ein 4-Gänge-Menü am Abend runden deine kleine Auszeit kulinarisch perfekt ab.



DU bist hier richtig

Suchst du nach einer Möglichkeit Stress abzubauen, Altes loszulassen und Neues in dein Leben einzuladen? Ganz bei dir zu sein und neue Kraft und Energie zu tanken? Dann ist unser wundervolles Retreat genau das Richtige für dich.

Diese 3-tägige Auszeit von beruflichen oder privaten Herausforderungen bietet dir die Möglichkeit, intensiv in dich einzutauchen und dich fokussiert auf deine Herzenswünsche auszurichten.

Yoga, SoundMeditation, Natur, Sauna, gesundes Essen und viel Zeit für DICH unterstützen diesen heilsamen Prozess.

Deine Investition

2 ÜN im Doppelzimmer 459.- Euro pro Person
inkl. aller Kurseinheiten

inkl. Frühstück und abendlichen 4-Gänge-Menü (Getränke exkl.)
inkl. Spa/und Wellnessbereich (inkl. Wasser/Tee)

Einzelzimmerzuschlag einmalig 58.- Euro pro Person

Du bist neugierig? Du hörst den leisen oder lauten Ruf, mit dabei zu sein?
Dann melde Dich gern für weitere Informationen über den
„zur Anmeldung“-Button oder per Mail.

Wir freuen uns schon so sehr, wenn du dabei bist.

Kerstin & Dani

Kerstin Borries

kontakt@erfahredichneu.de

oder

Daniela Jochmann

info@lerosa.de