

Yoga Herbst-Retreat

~ Herzmagnet ~

VERBINDUNG, ENERGIE & GEGENWÄRTIGKEIT

vom

13.-16. Oktober 2023



Wir beschäftigen uns während dieser Auszeit u. A. mit den Qualitäten der Liebe, auch bekannt als ***Brahmavihara***, „***Die vier Unermesslichen***“, die ihren Ursprung in der buddhistischen Ethik haben.

Die Liebe ist das Fundament der Menschlichkeit und verbindet uns, unabhängig von unserer Herkunft, Geschichte & Weltanschauung.

Unser Herz ist der Standort unserer emotionalen Intelligenz und, neben dem Gehirn, DAS zentrale Steuerorgan für den Körper.

Gemeinsam lässt sich die Herzenergie um ein Vielfaches steigern und verändert demnach unser Leben essenziell.

Sicher hast auch du schon einmal die Energie gespürt, die von einer Gruppe mehrerer Menschen ausgeht, die das Leben bejahen, eine Zufriedenheit & Freude ausstrahlen.

Wir verbinden in der Yogapraxis unsere Atmung mit der Bewegung, was du vielleicht auch bereits unter ***Vinyasa*** kennst.

Freue dich auf harmonisch abgerundete Einheiten mit sanften & „tänzerischen“ Asanas wie das „Wild Thing“, den Tänzer, den friedvollen Krieger, uvm.

Gepaart mit Meditation, Qigong, Pranayama, wertvollen ayurvedischen Tipps, Journaling, sowie viel Raum für dich & deine Bedürfnisse.

Dies alles im kleinen Paradies – dem Gartenhotel HEUSSER in Bad Dürkheim.

**Dich lädt eine „Wellness Oase auf 2000m² Fläche zum Genießen ein.
D E I N E Zeit im Hier & Jetzt, einfach S E I N!**



Die Pausen zwischen den Yogaeinheiten gestaltest du nach deinen Wünschen - lasse dich im Pool treiben, deinen Körper in den Saunen zum Schwitzen kommen oder verwöhne deine Seele in der Natur bei einer gemeinsamen Wanderung in der Gruppe. Deinen Körper nährst du, neben den Yogaeinheiten, durch regional zubereitetes Essen & den Austausch mit wundervollen Menschen.

Mache dir gerne vorab ein Bild deines zu Hauses für diese 4 Tage:
[Gartenhotel Heusser | Wellnesshotel in der Pfalz \(hotel-heusser.de\)](http://www.hotel-heusser.de)

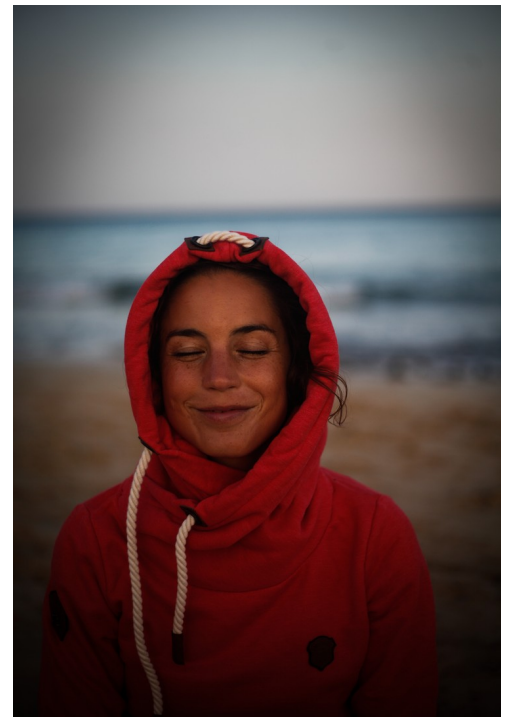
~ Ich bin Tina ~

Gelernte Hotelfachfrau, kreativer Kopf, sportbegeistert, reiselustig, naturverbunden & passionierte Yogalehrerin. Ich glaube an mein „Dharma“ und blicke dem Leben stets neugierig entgegen. Es ist mein Wunsch, dem Einzelnen zu mehr Leichtigkeit, Lebensfreude & Selbstliebe zu verhelfen.

Den Menschen aufzuzeigen und spüren zu lassen, was Yoga alles bewirken und zum Positiven verändern kann.

Ich unterrichte mit großer Freude und Leidenschaft, sehe den Menschen als Ganzes. Die einzelnen Teilnehmer unterstütze ich ganz individuell nach ihren körperlichen Möglichkeiten in den Ausrichtungen, gebe Impulse.

Neben meiner Hingabe für Vinyasa Flow, unterrichte ich auch Hatha, Power und Rücken Yoga mit Begeisterung. Die Einheiten sind gepaart mit Meditation & Atemübungen, Affirmationen & Journaling. Jede Einheit ist ganz individuell.



„GOOD TO KNOW“, DAS PROGRAMM & DIE PREISE

Deine Auszeit beinhaltet:

- * 3 Übernachtungen
- * 3 x reichhaltiges Frühstück bis 10:00 Uhr
- * 3 x Verwöhnhalbpension (Samstags: Schlemmerabend)
- * Nachmittagsnacks von 14:00-16:00 Uhr

Das Essensbuffett beinhaltet vegetarische, sowie vegane Kost, glutenfreie & laktosefreie Auswahlmöglichkeiten

- * 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer
 - * Freier Eintritt in Heussers Wellness Oase
 - * kostenfreies Parken
- Hinzu kommt der örtliche Gästebeitrag in Höhe von €2,00 pro Person und Nacht.

Preise EZ: 457,00 EUR

Preise DZ: 409,00 EUR

auf Wunsch auch DZ zur EZ

Die Zimmer sind unter dem Abrufkontingent mit **Stichwort: YOGA – TOLLRIAN** bis zum **01. August buchbar** – nach diesem Datum lediglich nach weiteren Verfügbarkeiten

Anreise: ab 14:30 Uhr möglich

* Der SPA Bereich ist für zzgl. 16,00 EUR bereits ab 10:00 Uhr am Anreisetag nutzbar

Abreise: bis 11:00 Uhr

* Eine Verlängerung deiner Auszeit ist für zzgl. 29,00 EUR bis am Abend möglich

Bitte wende dich hierzu jeweils frühzeitig an das Hotel

Das Hotel ist nur 15 Spazierminuten vom Zentrum entfernt, falls du Lust hast, dich dort ein wenig „treiben“ zu lassen.

DEIN YOGA RETREAT „HERZMAGNET“

Preis early bird: 400,00 EUR

* bei Buchung bis zum 15. Juni

Preis regulär: 440,00 EUR

Beispieltag:

- 07:15-ca. 09:00 Uhr Meditation, Qigong & wake-up Yoga „slow flow“
- 09:00-10:00 Uhr Frühstück
- im Anschluss Zeit zur freien Verfügung/ auf Wunsch gemeinsame Unternehmung in der Gruppe
- 14:00-16:00 Uhr Vesper möglich
- 16:30-ca. 18:00 Uhr, „herzöffnende“ Einheit (Hatha Yoga) und Dehnung
- **19:00 Uhr Abendessen**

* DU bist sowohl als Neuling, Fortgeschrittene/r als auch „Profi“ herzlich Willkommen!

* unter www.unityyogabytina.de kannst du dir vorab gerne ein Bild von mir machen.

KONTAKT

via e-Mail: unittyogabytina@gmail.com

via mobil: 0174/ 19 05 176

via instagram/ facebook: Unity Yoga by Tina

Das Retreat ist an den Aufenthalt im Hotel HEUSSER gekoppelt