



### Yoga im Weinberg: Balance Retreat für Einsteiger vom 21. bis 23. August 2020

Balance finden. Ruhe finden. Wieder ganz bei sich sein. Inmitten idyllischer Weinberge mit Weitblick über das rheinhessische Hügelland finden Sie einen Ort, an dem Sie Kraft tanken können. Hofgut Wißberg - Das Weinberghotel bietet das perfekte Ambiente, um dem hektischen Alltag zu entfliehen. Bringen Sie Ihren Körper und Ihren Geist in Balance und entdecken Sie die vitalisierenden Effekte des Yoga. Das Balance Retreat für Einsteiger ist die perfekte Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in die Welt des Yoga zu erhalten. Lernen Sie in den Trainings mehr über die yogische Philosophie, über die Bedeutung von Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Starten Sie vital in den Tag mit morgendlichem Sunrise Yoga, während die Sonne über dem in Nebel getauchten Tal aufgeht. Yoga erleben in einem ganz besonderen Ambiente: Im Weinberg mit Panoramablick. Lassen Sie den Tag mit einer geführten Meditation ausklingen und spüren Sie vollkommene Ruhe. Erleben Sie ein Wochenende, das nachwirkt.



### Ihre Trainerin Lena Braun

Ihre Trainerin Lena Braun kommt aus dem Team unseres Partners für Fitness- und Gesundheitsreisen *lyfes*. Das Unternehmen verfolgt die Philosophie, dass Sport in jeden Alltag integrierbar ist und dass man mit Kleinigkeiten schon Großes bewirken kann. Spaß an Gesundheit und Bewegung sowie die Individualität bei allen Konzepten, Programmen und Maßnahmen steht hier an erster Stelle.

Als studierte Physiotherapeutin und zertifizierte Yoga-Trainerin verbindet Lena Braun professionell die Bereiche Anatomie und Entspannung. Eine ganz besondere Kombination, die großen Mehrwert für ihre Kursteilnehmer bietet. Mit ihrem ganzheitlichen Hintergrund bringt Lena die yogische Philosophie mit anatomischen Fakten in Einklang. Mit „Balance Retreat für Einsteiger“ gestaltet sie ein weitreichendes, forderndes und förderndes Programm – Sie können gespannt sein!



gesund • leben • lernen

Unser offizieller Partner  
für Fitness- & Gesundheitsreisen



Ihre Trainerin  
Lena Braun



## Das Balance Retreat Programm

### Freitag:

- Ab 15.00 Uhr: Anreise
- 17.30 Uhr: Get Together
- > Sie erhalten eine Einführung in die yogische Philosophie und Einblicke in die Thematiken Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Vital-Abendessen im Restaurant *gramms*

### Samstag:

- 07.30 Uhr: 1 Stunde Morgen-Yoga
- > Atemübungen, um den eigenen Körper wahrzunehmen. Sanfte und langsame Bewegungen.
- 08.30 Uhr: Vital-Frühstück
- 10.00 – 12.00 Uhr: Yoga intensiv (Theorie und Praxis)
- Thema: Chakra (Wurzelchakra / Muladahara Chakra): Wecken Sie Ihre Energie „No challenge, no change“
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Vital-Mittagessen im Restaurant *gramms*
- 15.00– 17.00 Uhr: Wahlprogramm oder Zeit zur freien Verfügung
- 18.00 Uhr: Gemeinsames Vital-Abendessen
- 21.00 Uhr: Sundowner-Yoga: Entspannung vs. Meditation

### Sonntag:

- 08.00 Uhr: 1 Stunde Sunrise-Yoga
- 09.00 Uhr: Vital-Frühstück
- 10.30 Uhr: gemeinsamer Spaziergang zum „Yoga im Weinberg“
- 11.00 – 13.00 Uhr: Yoga Intensiv (Theorie und Praxis) im Weinberg
- Thema Chakra (Manipura Chakra): Willen, Kontrolle, Tatkraft
- 13.00 Uhr: gemeinsames Mittags-Picknick in den Weinbergen mit Feedbackrunde



## Preise und Buchung

Erleben Sie drei erholsame Tage Yoga Balance Retreat auf Hofgut Wißberg – Das Weinberghotel

- 5 x Yoga
- 3 x Training
- Zwei Übernachtungen inklusive Frühstück
- Zwei Abendessen mit 3-Gang Menü im Restaurant *gramms* (Getränke exkl.)
- Ein Mittagessen mit 2-Gang Menü im Restaurant *gramms* (Getränke exkl.)
- Ein Mittags-Picknick in den Weinbergen

Mindestgruppengröße: 5 Personen / Maximale Gruppengröße: 12 Personen

<b>Komplett-Paketpreis:</b>	<b>479,00 € pro Person im Einzelzimmer</b>
	<b>419,00 € pro Person im Doppelzimmer</b>
<b>Early Bird-Preis bis 3. Juli 2020:</b>	<b>459,00 € pro Person im Einzelzimmer</b>
	<b>399,00 € pro Person im Doppelzimmer</b>

Buchen Sie direkt unter [info@hofgut-wissberg.de](mailto:info@hofgut-wissberg.de) oder telefonisch unter 06701-916450

## Mögliches Wahlprogramm für Ihren Samstagnachmittag:

Bitte teilen Sie uns bis zwei Wochen vor Anreise mit, an welchem Freizeitprogramm Sie teilnehmen möchten. Bitte beachten Sie, dass die Plätze für jeden Programmpunkt begrenzt sind.

1. Yoga Personal Training (1-3 Personen) (Dauer: 30 Minuten / Kosten p. Kurs 49,00 €)
2. Golf-Schnupperkurs (1-3 Personen) (Dauer: 1 Stunde / Kosten p. Kurs 85,00 €)
3. Weinbergsführung (ab 3 Personen) (Dauer: 1 Stunde / Kosten p. Person 10,00 €)