



### Yoga im Weinberg – Retreats 2021

Balance finden. Ruhe finden. Wieder ganz bei sich ankommen. Inmitten idyllischer Weinberge mit herrlichem Ausblick 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. Unsere Retreats sind die perfekte Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in die Welt des Yoga zu erhalten. Lernen Sie in den Einheiten die Grundlagen der yogischen Philosophie und die Bedeutung von Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen. 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 Adriana Laufersweiler

Ihre Trainerin Adriana Laufersweiler kommt aus dem Netzwerk 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 eng entlang der Tradition ausgebildete Hatha- und Vinyasa Yogalehrerin (AYA zertifiziert) legt Adriana Laufersweiler großen Wert auf die Vermittlung einer ganzheitlichen Yogapraxis, die über die Asanas (die physischen Yogaübungen) hinausgeht und sich dennoch ganz individuell in den modernen Alltag integrieren lässt.

Mit „Yoga Deep Dive Retreat für Geübte“ gestaltet Adriana ein weitreichendes, forderndes und förderndes Programm und taucht mit den Teilnehmenden tief in die Welt des Yoga ein - Sie können gespannt sein!



gesund • leben • lernen

Unser offizieller Partner  
für Fitness- & Gesundheitsreisen



Ihre Yogalehrerin  
Adriana Laufersweiler



## Das Yoga Deep Dive 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)
- > Sonnen-Praxis: Energie & Strahlkraft
- 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: Geführte 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)
- > Mond-Praxis: Ruhe & Stabilität
- 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 im Restaurant *gramms* (Getränke exkl.)
- Ein Mittagessen im Restaurant *gramms* (Getränke exkl.)
- Ein Mittags-Picknick in den Weinbergen

Mindestgruppengröße: 5 Personen / Maximale Gruppengröße: 12 Personen

**Komplett-Paketpreis: 479,00 € pro Person im Einzelzimmer**

**419,00 € pro Person im Doppelzimmer**

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 €)