



Yoga im Weinberg: Balance Retreat für Einsteiger vom 10. bis 12. September 2021

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 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.



gesund • leben • lernen

Unser offizieller Partner
für Fitness- & Gesundheitsreisen



Ihre Yogalehrerin
Adriana Laufersweiler



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)
- > 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 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 €)