

# Yoga Retreat

14.-16.02.2025



WILLKOMMEN IM HERZEN

## YOGA MIT MAJA DREYER

- ANUSARA YOGA
- RESTORATIVE YOGA
- ATEM | MEDITATION
- AUSZEIT, KRAFT TANKEN
- NATUR, SPAZIERGANG
- VERWÖHNEN, WOHLBEFINDEN
- SAUNA, WELLNESS
- GEMEINSCHAFT
- ENTSPANNUNG
- 289 € EARLY BIRD bis 30.11.24
- 329 € REGULÄRER PREIS

ANMELDUNG: [my@majayoga.de](mailto:my@majayoga.de) | 0172 69 69 208  
[www.majayoga.de](http://www.majayoga.de)



## HOTEL & VERPFLEGUNG

- DZ 302,50 € p.P. | EZ 428,50 €  
IM PREIS INBEGRIFFEN.
- 2x ÜBERNACHTUNG
- 2x FRÜHSTÜCK
- 2x 3-GANG MENÜ
- SNACKS, WASSER, TEE, SÄFTE

ZIMMERRESERVIERUNG:

[info@hofgut-wissberg.de](mailto:info@hofgut-wissberg.de) | 06701-91 64 50  
Kennwort: majayoga Retreat 14.-16.02.25

HOFGUT WISSBERG –  
DAS WEINBERGHOTEL  
55578 St. Johann  
[www.hofgut-wissberg.de](http://www.hofgut-wissberg.de)

LOCATION

# Yoga Retreat

## WILLKOMMEN IM HERZEN

Eingebettet in der wunderschönen Landschaft in Rheinhessen liegt das Weinberg- und Boutiquehotel Wissberg - ein erholsamer Rückzugsort zum Genießen und Wohlfühlen. Nütze den Anfang des Jahres, um dein Fundament bewusst zu stärken, dich positiv auszurichten und heiße das neue Jahr und dich selbst im Herzen willkommen. Durch die aktive Anusara Yogapraxis, das ruhige Restorative Yoga sowie Atemübungen und Meditationen wirst du dich verbundener und lebendiger fühlen. Der besondere Ort und die gemeinsame Praxis schenken Ruhe, Klarheit und neue Energie für Ungeübte und Übende.

Wenn du Yoga mit einer erfahrenen Yogalehrerin praktizieren möchtest und du Natur sowie besondere Orte liebst, dann ist dieses Retreat die ideale Kombi. Es ist dabei ganz egal, ob du alleine oder zu zweit anreist: Geselligkeit in der Gruppe oder Zeit für dich alleine - beides ist jederzeit möglich. "Es ist mir wichtig, dass du eine nährende Auszeit für dich hast, in der du dich erholen und auftanken kannst. Ich freue mich auf dich!"

WILLKOMMEN IM HERZEN

### PROGRAMM 14.-16.02.2025

#### FREITAG

Check in: ab 15 Uhr

16.00 - 18.00 Uhr Opening Circle - Anusara Yoga

19.00 Uhr 3-Gang Abendmenü

#### SAMSTAG

08.00 - 10.00 Uhr Anusara Yoga - Atem - Meditation

10.00 - 11.00 Uhr Frühstück

freie Zeit für Spaziergang, Sauna, Me-Time

15.00 - 16.00 Uhr Snacks (Tee/Kaffee/Obst/Gebäck)

16.30 - 18.00 Uhr Restorative Yoga & Meditation

19.00 Uhr 3-Gang Menü

#### SONNTAG

08.00 - 10.00 Uhr Anusara Yoga - Atem - Meditation

10.00 - 11.00 Uhr Frühstück

11.00 - 11.30 Uhr Abschluss - Closing Circle



## MAJA DREYER

- zertifizierte Yogalehrerin RYT/AYA
- inspired Anusara Yogalehrerin (500h),
- Coach und Autorin
- über 15 Jahre Unterrichtserfahrung

Yoga ist für mich eine ganzheitliche Praxis für Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbstliebe. Mein Unterricht ist geprägt von Verbundenheit, klaren Ausrichtungen für den individuellen Körper sowie von spielerisch und freudvoller Entdeckungsreise in der gemeinsamen Praxis. Dabei wechseln dynamisch aktive Sequenzen, zu Innehalten, Einkehr und Stille.

ANMELDUNG/INFO: [my@majayoga.de](mailto:my@majayoga.de) | 0172 69 69 208

[www.majayoga.de](http://www.majayoga.de)