



Petra Schunk ist zertifizierte 500 Std. Yogalehrerin (AYA), ausgebildete Fremdsprachensekretärin und Galeristin. Sie unterrichtet hauptsächlich Hatha Yoga Vinyasa geprägt, Gravity Yoga und restoratives Yoga (Yin Yoga & therapeutisches Yoga). Als Ausbilderin in der 200 Std. BasisYogalehrerAusbildung bietet sie ebenfalls Ausbildungen zu Pre- und Postnatal und Kinderyogalehrer (-in) an.

Sie unterrichtet Workshops und Retreats weltweit.



Ihre Yogareise begann 2006 auf Mallorca und führte sie bisher auf unendlich viele inspirierende Plätze rund um den Globus - sowohl indoor als auch outdoor. Sie unterrichtet mit Humor und Leichtigkeit, intuitiv, facettenreich und stets undogmatisch.



" Meine Leidenschaft, Yoga zu praktizieren und zu unterrichten ist immer wieder eine Herausforderung und Antriebsfeder - Tag für Tag.

'Jeder Mensch ist Einzigartig und in jedem steckt ein unglaubliches Potenzial, welches zu entdecken gilt. Glaube an Dich und Du kannst alles erreichen, was Du wirklich erreichen willst. Lebe Deine Visionen und höre niemals auf zu träumen.'

Energy & RelaxYoga Retreat - gönne Dir eine Auszeit, um aufzutanken, Altes loszulassen, sich zu finden und/oder auch neu zu entdecken - starte voller Energie, Power und mit Leichtigkeit in das kommende Frühjahr (27.-29.03.26). Lass Dich verwöhnen mit leckeren Spezialitäten, Wohlfühl-Yoga und Zeit für Dich.

Das schöne Boutique Hotel 'Hofgut Wissberg' - das Weinberghotel liegt mitten in Rheinhessen und erwartet dich mit mediterranen Flair, welches bereits beim ersten Atemzug Urlaubsgefühl schafft.

Inmitten des größten Weinanbaugebietes Deutschlands, auf dem wunderschönen Gipfel des Wissbergs genießt du einen herrlichen Weitblick.

3 Tage "Ultimatives Yoga" mit Yin & Yang Yoga, Vinyasa Yoga, Qi Gong, Sonnengröße, Power Yoga, Faszien Therapie, Energetisierungstechniken, Quanten-Yoga, Pranayama, Mudras, Bandhas, mentalem Training, Entspannungsreisen und Meditation, kpl. Yoga-Programm Indoor/Outdoor inklusive zwei Übernachtungen im modernen DZ p.P. 549 Euro oder EZ/DZ zur Einzelnutzung 649 Euro, inkl.

Frühstücksbuffet, Wasser/Apfelsaft/Kaffee/Tee ganztägig im Yogaraum, kleiner Snack und Obst am Samstag und kostenlose Nutzung der Sauna mit Handtuch/Bademantel.

Optionen gegen Aufpreis möglich:

2/3/4-Gang Menü oder á la carte am Mittag/Abend

Weinverkostung, Planwagenfahrt, Vesper

E-Bike Verleih

Das Retreat ist für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet und bietet eine tolle Möglichkeit, in die Welt des Yoga einzutauchen.

Geplanter Tagesablauf:

Freitag ab 15 Uhr: individuelle Anreise, Check-Inn

16.30 -17.00 gemeinsames Kennenlernen. Programmablauf. Fragen & Wünsche. Ankommen auf der Matte

17.00 -18.45: Den Atem willkommen heißen, Atemtechniken verstehen und verinnerlichen, Atem mit Asanas verbinden, Yin & Yang Yoga,

Ab 19.00: Wer möchte begleitet uns zum gemeinsamen Abendessen im Weinkeller oder im Restaurant

21.00 - 22.00: Moonsalutation & Entspannungsreise & Yoga Nidra

Samstag

08.00 - 09.00: 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule (outdoor)

Ab 9.00 gemeinsames Frühstück

11.30 – 14.00: Surya Namaskar – Sonnengrüße für einen perfekten Start in den Tag, Power & Balance, Open your heart, Blind Flow

14.00: kleiner Snack

Nachmittag: Sauna, Relax-Time

Ab 17.00: Ausflug mit Qi Gong – Energie wecken (outdoor), Mudras, Bandhas, Sinnesmeditation & Pranayama

Wer möchte begleitet uns dabei zum gemeinsamen Abendessen, Weinprobe mit Vesper, Planwagenfahrt

21.00: Let it go ceremony outdoor

Sonntag

08.00-09.00: Qi Gong – Energetisierung der Meridiane (outdoor)

Ab 9.00 gemeinsames Frühstück (bis 11 Uhr Check-out der Zimmer)

**11.30 – 14.30 Vinyasa flow, Yoga für die Füße, Chakren Healing,
Faszienübungen, Quanten Yoga, Pranayama, Abschiedsritual**