

Yoga-Retreat

"Ruhe & innere Einkehr"

mit Gina Siferlinger und Steffi Fries

10.11.-12.11.2023

Labenbachhof _ Ruhpolding



"Tief durchatmen und
auf RE'SET stellen ..."

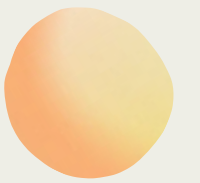
Das Retreat

Bei Dir ankommen und neue Kraft schöpfen

An einem wunderschönen Ort inmitten der Natur, unweit von München, wollen wir die Kraft der Natur genießen und zweieinhalb Tage dem Alltag entfliehen.

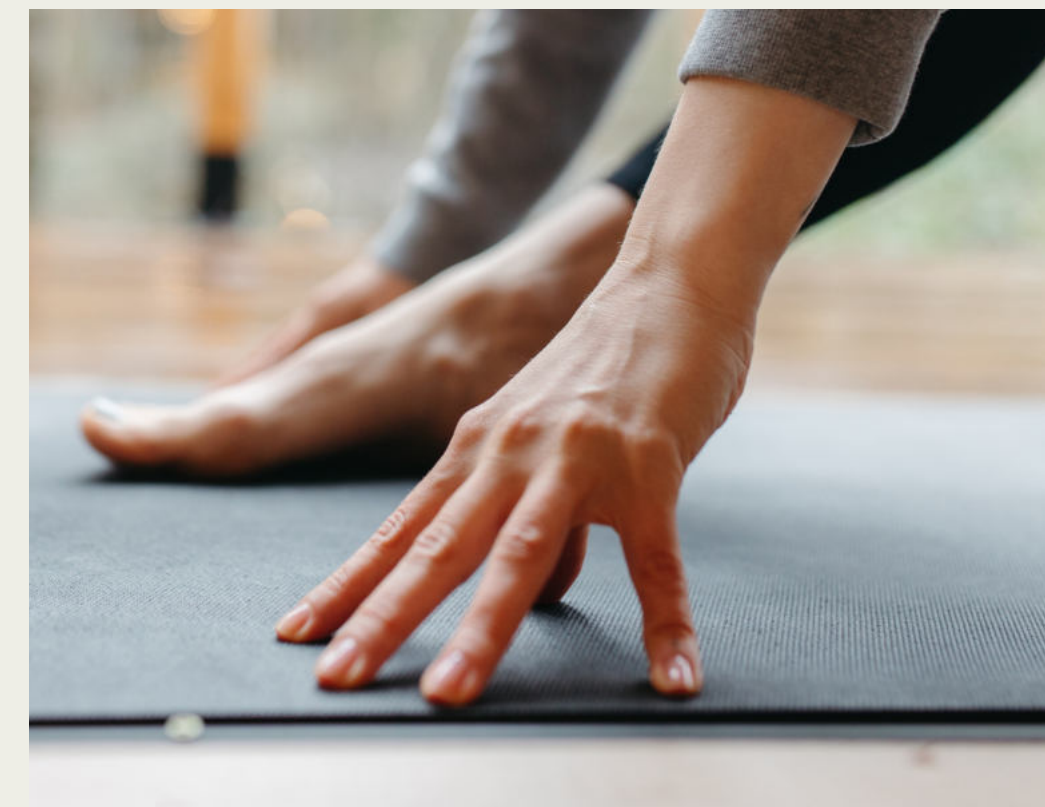
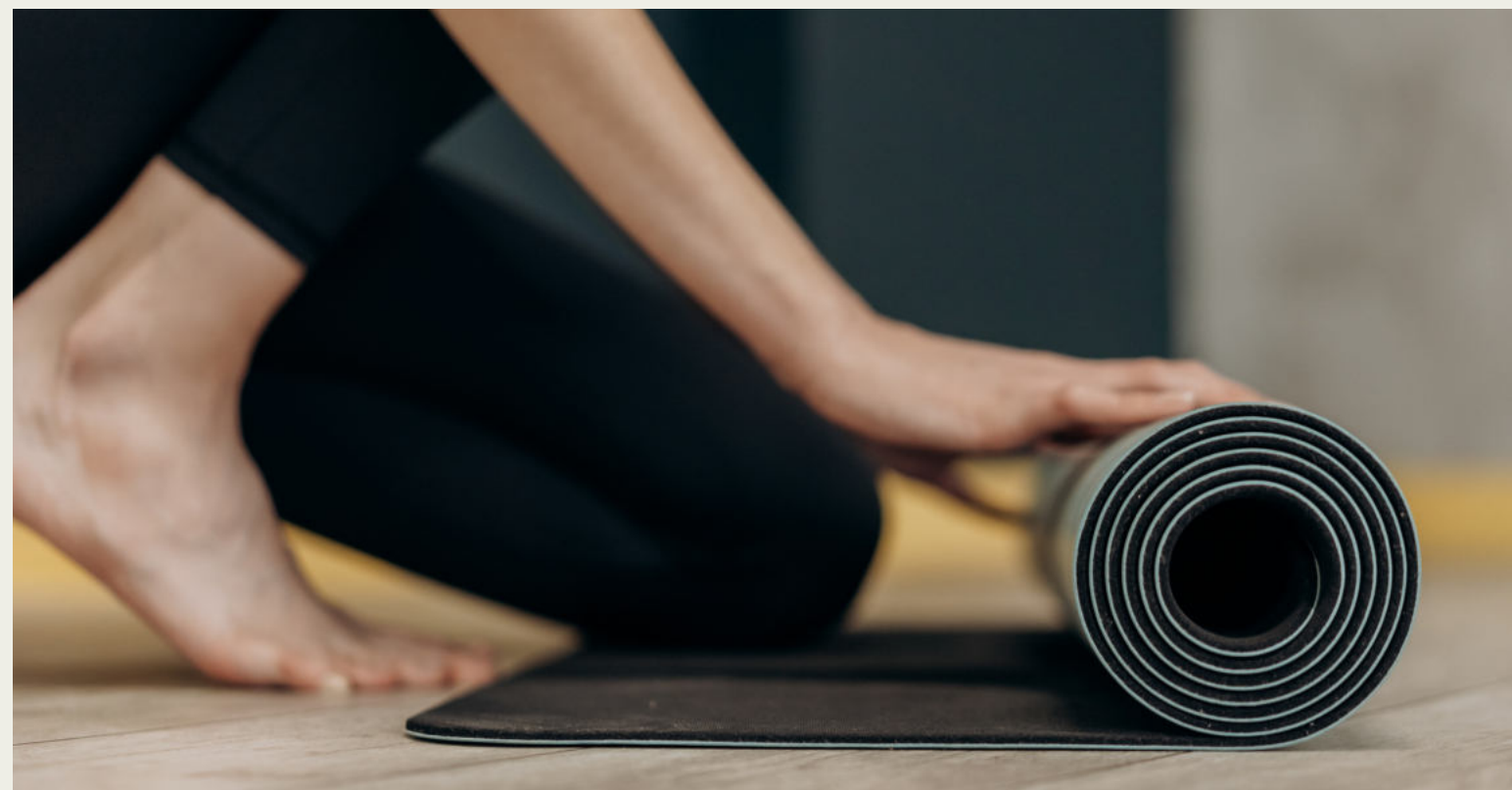
Oftmals verbringen wir den November damit, Termine zu jonglieren und auf das Jahresende hinzuarbeiten. Dabei lädt der Winterbeginn regelrecht ein zu Rückzug, Ruhe und einem wohlwollenden Rückblick auf das vergangene Jahr.

Dieses Yoga-Retreat ist DEIN PAUSENKNOPF im Jahresendspurt.





"Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst ..." (Dalai Lama)

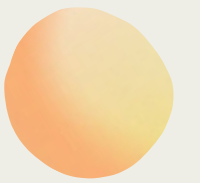


Das Retreat

Bei Dir ankommen und neue Kraft schöpfen

Wir laden Dich ein, mit uns gemeinsam im wunderschönen 3-Seen-Land eine Zeit des Spürens, des Entdeckens und der Begegnung zu erleben. Die Kombination aus der kraftvollen Vinyasa Praxis und dem sanften Yin/Restorative Yoga führt Dich Stück für Stück mehr in die Entspannung.

Wir werden verwöhnt mit vegetarisch/veganem Essen, regional bezogen. Daneben bleibt genug Zeit für persönlichen Rückzug, Wellness oder Bewegung in der Natur.



Unsere Location Der Labenbachhof



Der Labenbachhof



Im Ort Ruhpolding in den Chiemgauer Alpen liegt das Seminarhaus Labenbachhof, etwa 1,5 Stunden mit dem Auto von München entfernt. Der Labenbachhof ist eine Tochtergesellschaft der Stiftung "Wings of Hope". Diese setzt sich für traumatisierte Kinder und Jugendliche im In- und Ausland ein, bildet Traumatherapeut*innen aus und engagiert sich als Friedensstifter in den verschiedensten Regionen dieser Welt.

Erlebe die Ruhe und Abgeschiedenheit inmitten der Natur der Chiemgauer Alpen - in 10 Minuten findest Du Dich im 3-Seen-Land wieder.



Deine Lehrerinnen



Gina Siferlinger

Vinyasa Yoga
Yin Yoga
Yogatherapie



Steffi Fries

Hatha Yoga
Yogatherapie
Entspannungspädagogik

Das erwartet Dich



- 2 Nächte im Einbett- oder Zweibettzimmer
- Vollpension mit vegetarisch/veganem Bio-Essen
- Vinyasa Yoga am Morgen
- regenerierendes Yin / Restorative Yoga am Abend
- tägliche Meditationen
- gemeinsame Zeit & AUS-Zeit für Dich



Tagesablauf *

Freitag, 10.11.2023

**Anreise und Kennenlernen (ab
15 Uhr)**

Bezug der Zimmer (ab 16 Uhr)

Yoga

Abendessen

Zeit für Dich

Yoga Nidra (optional)

Samstag, 11.11.2023

Meditation & Yoga

Frühstück

Freizeit

Mittagessen

Zeit für Dich

Yoga

Abendessen

Yoga Nidra (optional)

Sonntag, 12.11.2023

Meditation & Yoga

Frühstück

Gemeinsame

Abschlusswanderung (optional)

Mittagessen

Abschlussrunde

Abreise (ab ca. 14 Uhr)

* vorbehaltlich Änderungen

Preise

Die Preise beinhalten Yoga, Unterkunft und Vollpension



Im 1-Bettzimmer: 455,00 EUR

Im 2-Bettzimmer: 421,00 EUR

Frühbucher Rabatt bis zum 31.08.2023:

415 Euro 1-Bettzimmer

381 EUR 2-Bettzimmer

Anmeldung unter:

namaste@yoganesha.net ODER

hallo@shanti-yoga-entspannung.de

Wir freuen uns auf Dich!

Gina and Steffi