

# 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.

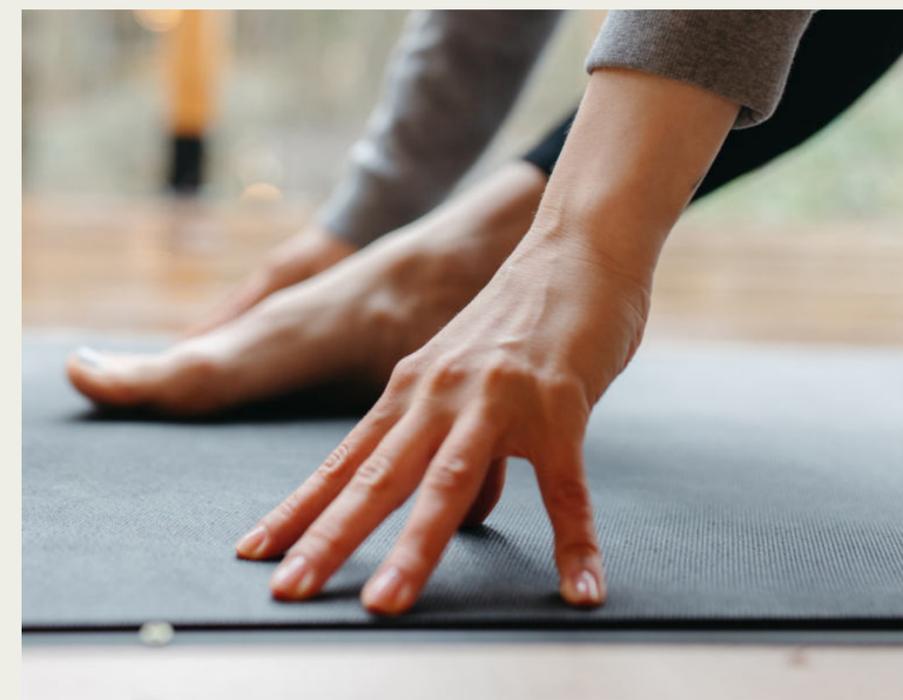
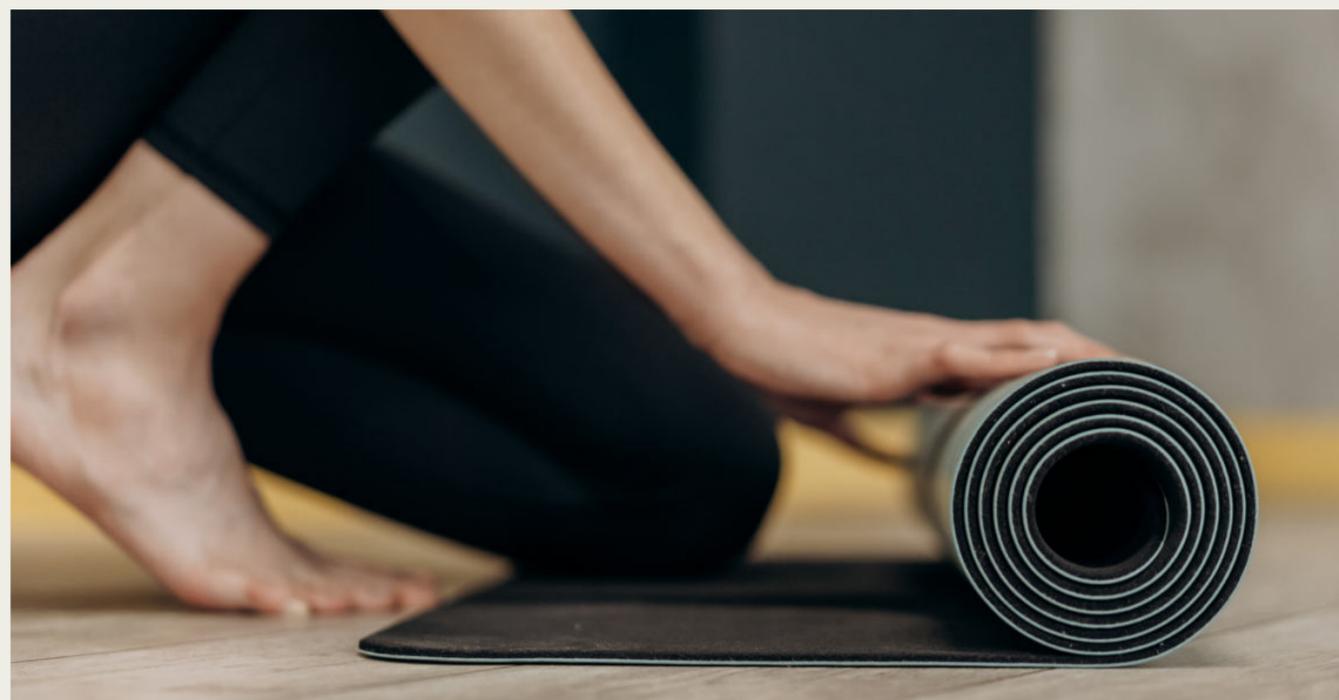
Oftmals verbringen wir den November damit, Termine zu jonglieren und auf das Jahresende hinzuarbeiten. Dabei lädt der Winterbeginn regelrecht ein zu Rückzug, Ruhe und einem wohlwollenden Rückblick auf das vergangene Jahr.

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



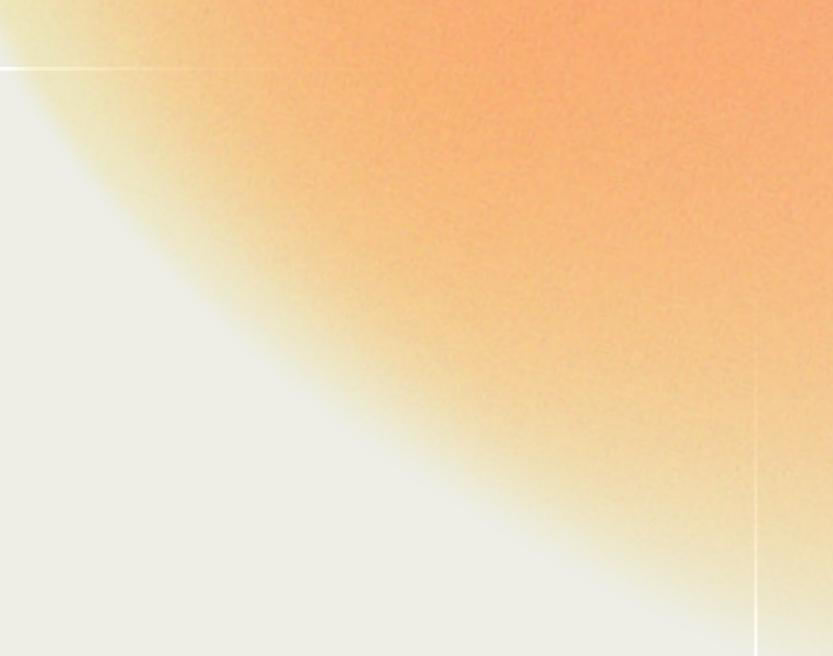
Im Ort Ruhpolding in den Chiemgauer Alpen liegt das Seminarhaus Labenbachhof, etwa 1,5 Stunden mit dem Auto von München entfernt. Der Labenbachhof ist eine Tochtergesellschaft der Stiftung "Wings of Hope". Diese setzt sich für traumatisierte Kinder und Jugendliche im In- und Ausland ein, bildet Traumatherapeut\*innen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

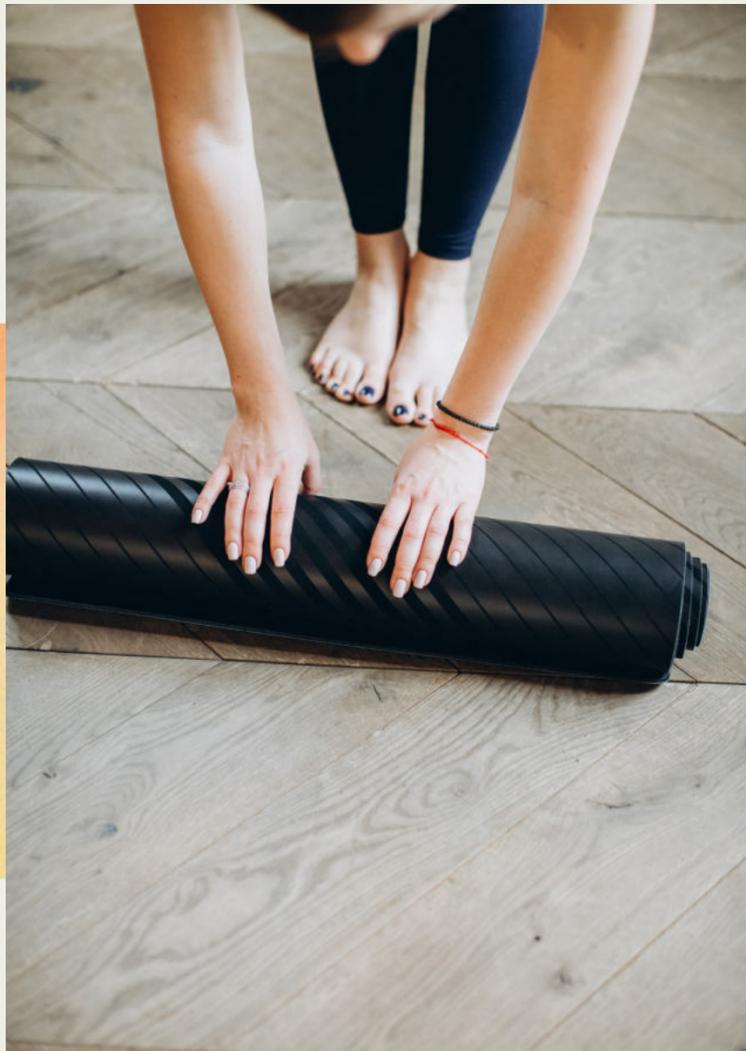
**Abschlussrunde**

**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](mailto:namaste@yoganesha.net) ODER

[hallo@shanti-yoga-entspannung.de](mailto:hallo@shanti-yoga-entspannung.de)

Wir freuen uns auf Dich!

*Gina and Steffi*