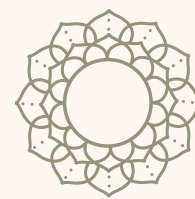


07.-10.11.2024

FEEL*FLOW*CONNECT
DAS RETREAT

Lust auf Körpererfahrung,
kulinarischen Genuss &
atemberaubende Bergwelt?
Dann sei dabei im wunder-
schönen Südtirol auf
unserem Yoga-Retreat ...





07.- 10.11.2024

FEEL *FLOW *CONNECT

DAS RETREAT

NOVEMBER ... die Tage werden wieder kürzer und gegen Jahresende gibt uns unser Alltag eine Taktung vor, die uns nur schwer mit uns in Verbindung kommen lässt. Gönn Dir ein paar Tage ganz für dich, um deinen Körper zu spüren und deiner inneren Stimme zu lauschen.

Yoga bedeutet Verbindung ...

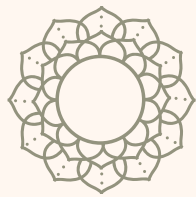
Achtsames Bewegen im Fluss des Atems hilft uns, unsere Sinne zurückzuziehen, Blockaden zu lösen und uns wieder mit unserem Körper zu verbinden. Du findest zur Ruhe, sorgst liebevoll für dich und tankst neue Kraft.

Wir nehmen uns Zeit für eine stärkende und nährenden Yoga-Praxis, ein intensives Wahrnehmen Deiner Selbst in der Meditation und die sanfte Regulation Deines Nervensystems.

RE_CONNECT YOURSELF!

@shanti.yoga.entspannung

@ginas_wayoflife



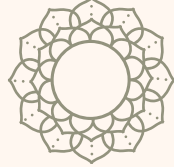
DAS PUSTERTAL

Tief ein- und ausatmen.

Den Blick schweifen lassen über die mächtig thronenden Felsen. Die Kraft des Waldes spüren.

Flankiert von den steilen Berghängen der Sextner Dolomiten mit dem markanten Haunold, dem Hausberg, liegt inmitten des Hochpustertal das Dorf Innichen im Land der drei Zinnen.





DAS HOTEL

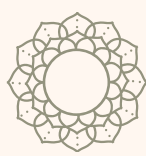
NACHHALTIGES URLAUBEN

Das Naturhotel Leitlhof in Innichen
Rückzugsort & Wohlfühlrefugium ...

Willkommen in "Europe's Leading Green Hotel". Strom und Wärme werden klimaneutral und eigenständig produziert. Moderner unaufgeregter Luxus trifft ausgesuchte Details. Die naturbelassenen Zutaten für die kreativen Menüs stammen aus dem Hotelgarten und vom eigenen Bauernhof. Ankommen und wohlfühlen ...



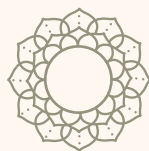
www.leitlhof.com



DAS HOTEL

IMPRESSIONEN





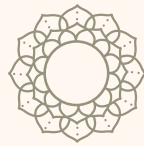
GENUSSMOMENTE

INSPIRATION AUS DER NATUR

Im Leitlhof wird gesunde kreative Küche großgeschrieben. Der Tag startet mit einem **reichhaltigen Frühstücksbuffet** mit einheimischen Produkten. Jeden Nachmittag gibt es einen vitalen Imbiss - die Südtiroler **Marende**.

Am Abend erwartet uns ein feines **5-Gang Genussmenü**, zubereitet aus hochwertigen regionalen Produkten inkl. Gemüse- und Salatbuffet. Aufgetischt werden Regionales und feine norditalienische Spezialitäten.



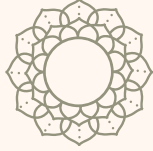


WELLNESS & SPA

ZEIT, RUHE & NEUE ENERGIE

Nach unseren Yogaeinheiten erwarten Euch im Leitlhof-Spa 5 verschiedene Saunen, ein Dampfbad, 4 Pools und ein wunderbarer Panorama-Ruheraum. Die exquisiten Körperbehandlungen aus der Produktlinie von Dr. Joseph vervollständigen das "Rundum-Wohlfühl-Paket".



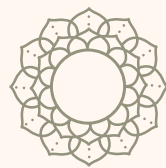


DIE ZIMMER

UNTERSCHLUPF MIT AUSSICHT

Die Zimmer im Naturhotel Leitlhof sind wunderbare Rückzugsorte. Zurückhaltender Luxus trifft Tradition. Warmes duftendes Zirbenholz gibt den Ton an und wird durch weiche Stoffe ergänzt. Der weitläufige Bergblick macht die Erholung perfekt.





DIE LEHRERINNEN

EIN EINGESPIELTES TEAM

Tauche mit uns ein in ein langes Wochenende voll
Yoga Deep Dive, Atmen, Wellnessen, Bergluft, Seele
baumeln lassen, zur Ruhe kommen und in die
Verbindung mit Dir selbst.

Wir freuen uns auf DICH!

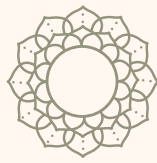


STEFFI

Hatha Yoga
Entspannungspädagogik
Yogatherapie

GINA

Vinyasa Yoga
Yin Yoga
Yogatherapie

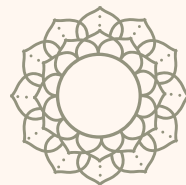


DAS PROGRAMM

FREUE DICH AUF...

- eine kräftigende & vitalisierende sowie sanfte & regenerative Yogapraxis
- wohltuende regulierende Atemübungen
- geführte & stille Meditationen
- Schütteln, Tanzen, Lachen
- bewusstes Naturerleben
- Zeit für Rückzug
- Zeit für Austausch mit Gleichgesinnten
- Zwei erfahrene Yogalehrerinnen





07.-10.11.2024

DAS PACKAGE

FEEL * FLOW *CONNECT

HOTEL

- 4 Tage/3 Nächte im Wohlfühlzimmer mit traumhaftem Dolomiten-Panorama
- Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie feiner Nachmittagsjause
- 5 Gänge-Genussdinner: Südtiroler Küche und norditalienische Spezialitäten

SPA

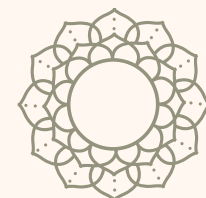
- 5 verschiedene Saunen
- Innen- & Außenpool, 40 Grad Onsen-Pool
- Dampfbad
- Panorama-Ruheraum mit Wasserbetten
- Fitnessraum

EARLY BIRD
bis 30.06.24
Hotel & Yoga
759,00 €

NORMALTARIF
Hotel & Yoga
ab 01.07.2024
799,00 €

YOGA

- Täglich 2 Yoga-Einheiten
- Meditation & Atemübungen
- Yoga Equipment für den Aufenthalt



ANMELDUNG

FEEL * FLOW *CONNECT

Steffi Fries



hallo@shanti-yoga-entspannung.de

0171 / 296 05 68

www.shanti-yoga-entspannung.de

Gina Siferlinger



namaste@yoganesha.net

0172 / 317 42 89

www.yoganesha.net

Weitere Informationen findest Du auf unseren Accounts

@shanti.yoga.entspannung

@ginas_wayoflife