



Retreat

fascianation
yoga
by Grit

INNERE EINKEHR

Yoga - Pranayama - Meditation

Der Herbst zeigt sich im Barnim von seiner besonders schönen Seite! Die umliegenden Buchenwälder wechseln in ihr herbstliches Farbenspiel, die markanten Gerüche von Feldern und Wiesen liegen in der Luft und die Natur zieht langsam ihre Energie zurück. Es wird nun auch für uns Menschen Zeit, mit unseren Kräften zu haushalten.

Die gemütliche Atmosphäre des Hauses Ananda in Golzow bei Chorin bietet ein angenehmes Ambiente, jetzt Ruhe zu finden und einen gesunden Lebensrhythmus zu kultivieren. Biologische, regionale, ayurvedische Kost unterstützen dabei, das Wohlbefinden zu verbessern.

4 Tage ausgleichendes Yoga

Morgentliches Pranayama und fließendes Yoga vitalisieren und kräftigen, lösen Verspannungen und Blockaden. Eine meditative Wanderung in die umliegende Natur bietet ein besonderes Erlebnis seiner Art. Meditation oder regeneratives Yoga am Abend wirken ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Freue dich darauf, Zeit für dich zu finden!

Die Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden. Praktizierende jeden Levels sind herzlich willkommen!

Entspanne dich an einem Ort der Ruhe und Weite und entdecke deine Kraftquelle!
Herzliche Grüße!

Deine Grit

PROGRAMM

Retreat vom 18. - 21. Oktober 2024

Freitag	Individuelle Anreise ab 16:00 Uhr Nachmittag: Willkommen Abend: Geführte Meditation
Samstag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: meditative Wanderung Abend: Yin Yoga
Sonntag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: regeneratives Yoga Abend: Yoga Nitra
Montag:	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Individuelle Abreise ab 11 Uhr

Dieses Programm ist ein Angebot, welches du nutzen kannst.
Gestalte dir deinen Tag und deine Freizeit nach deinen eigenen
Bedürfnissen und genieße die Freiheit nichts zu müssen!

Zusätzlich ist in diesem Jahr die Nutzung eines Saunawagens
möglich. Bitte gib mit deiner Buchung an, ob du dieses Angebot
nutzen möchtest. Dieses Angebot ist exklusive des Retreatpreises.

UNTERKUNFT

Die Begegnungsstätte Ananda ist ein renoviertes ehemaliges Pfarrhaus mit gemütlichen Zimmern mitten im Ortskern von Golzow. Die Intension unserer Gastgeberin ist es, dir für deinen Aufenthalt ein zweites Zuhause zu geben. Herzlichkeit und Natürlichkeit sind hier daheim.

Unsere Verpflegung ist auf das Retreatprogramm abgestimmt und wird jeden Tag frisch von unserem Koch zubereitet. Die ayurvedische Kost ist vegetarisch, biologisch und bevorzugt regional. Nach dem morgendlichen Yoga gibt es ein reichhaltiges Brunch Buffet. Den gesamten Tag stehen Wasser, Tee und ein Obstkorb für dich bereit. Nach dem Yoga am Nachmittag gibt es ein ayurvedisches Menü.

Solltest du Lebensmittelunverträglichkeiten haben, lass es mich bitte mindestens 4 Wochen vor Reiseantritt wissen!

Paketpreise inklusive Unterbringung, Verpflegung und Programm pro Person:

Early Bird Preis:

Anmeldung **bis 01.03.2024**

DZ: 445,00€ / 4 Tage

EZ: 471,00€ / 4 Tage

Regulärer Preis:

Anmeldung bis 15.08.2024

DZ 468,00€ / 4 Tage

EZ: 496,00€ / 4 Tage

Erst mit Überweisung der Anzahlung von 200,00 € erfolgt die verbindliche Anmeldung. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (<https://fascianationyoga.com/AGB/>), die du mit deiner Anmeldung akzeptierst.

Kontoverbindung:

DKB

Empfänger: Grit Hennig

IBAN: DE03 1203 0000 1013 9308 94

Verwendungszweck: Yoga Retreat Golzow 2024, „dein Name“

Für weitere Fragen und Informationen stehe ich dir gerne zur Verfügung.