



Retreat

fascianation  
yoga  
by Grit

# Meer & Natur

## Yoga - Pranayama - Meditation

Eine einzigartige Umgebung für eine Woche Besinnung auf deinen eigenen Körper und dessen Bedürfnisse bietet die Ostsee in den Frühlingsmonaten. Das frische Grün der blühenden Bäume, das strahlende Gelb der Rapsfelder und das leuchtende Blau des Meeres sind Balsam für die Seele! Neben täglichem Yoga, Pranayama und Meditation stehen Ausflüge in die Küstenlandschaft auf dem Programm. Die Abende bieten ein abwechslungsreiches Angebot von Sonnenuntergängen, Saunabaden in der Natur und schönen Spaziergängen.

Wir sind immer wieder gerne zu Gast auf dem Holthof in Wendelstorf. Dieser historische Hof mit seinem reetgedeckten Haus mitten in der Natur und seiner Yogajurte bietet unserem Aufenthalt die idealen Voraussetzungen, dem Alltag zu entfliehen. Biologisch ayurvedische Kost wird täglich frisch und abwechslungsreich von unserem eigenen Koch zubereitet.

### 6 Tage intensiv und nachhaltig

Morgens beginnt unser Tag mit Pranayama und dynamischem Yoga. Eine meditative Wanderung zur nahen Ostsee bietet eine Erfahrung eigener Art. Die regenerative Praxis am Abend wirkt ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Es gibt ausreichend Zeit, die Umgebung auch individuell zu erkunden und Neues zu entdecken.

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

Nimm dir die Zeit, ganz für dich da zu sein und deinen Lebensrhythmus zu finden. Herzliche Grüße!

*Deine Grit*

# PROGRAMM

Retreat vom 20. - 25. Mai 2024

Montag	Individuelle Anreise ab 16:00 Uhr Nachmittag: Welcome Yoga
Dienstag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: meditative Wanderung
Mittwoch	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: regeneratives Yoga
Donnerstag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: Meditation am Strand
Freitag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: Yoga Nitra
Samstag	Vormittag: Abschlussrunde Individuelle Abreise bis 10 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!

# UNTERKUNFT

Der Holthof ist ein renoviertes Fachwerkhaus mit gemütlichem Ambiente. Dieser Hof hat viele Wiesen und Obstbäume, die jetzt im Frühjahr herrlich blühen. In dieser wunderschönen Natur steht ein Saunawagen, der nach Belieben genutzt werden kann. (Die Nutzung der Sauna ist exklusive des Retreatpaketes.) Neben der Yogajurte bietet auch der Gemeinschaftsraum an kühlen Tagen ein warmes Kaminfeuer. Die Zwei- und Dreibettzimmer sind geschmackvoll und praktikabel eingerichtet. Hier findet jeder seinen persönlichen Rückzugsort.

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 der Praxis am Nachmittag gibt es ein ayurvedisches Menü zum Abendessen.

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 31.12.2023**

3-BZ: 898,00€ / 6 Tage

2-BZ: 935,00€ / 6 Tage

EZ: 1220,00€ / 6 Tage

## **Regulärer Preis:**

Anmeldung bis 15.03.2024

3-BZ: 945,00€ / 6 Tage

2-BZ: 985,00€ / 6 Tage

EZ: 1285,00€ / 6 Tage

Erst mit Überweisung der Anzahlung von 500,00 € 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 Ostsee 2024, „dein Name“

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