

YOGA Retreat

„Entschleunigung in Unterfranken“

Voller Genuss, Entschleunigen im Spessart – Sei DU Selbst!

Die Yogaeinheiten sind am Morgen ruhig und meditativ (Yin Elemente), die Nachmittags- und Abendeinheiten sind körperlich fordernder. Raum für Stille bietet sich in den Meditationen. Diese finden zweimal am Abend sowie einmal am Nachmittag statt. Genieße zwischen den Einheiten das süße Nichtstun oder gehe auf Entdeckungsreise im Herzen vom Spessart.

Neben deinen alltäglichen Sachen benötigst du bequeme Kleidung bzw. Sport / Yogabekleidung sowie warme Strümpfe. Bitte bring deine Matte, Decke und gerne auch ein Sitzkissen mit.

Der Retreat richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

Termin: 13.–15.11.2020

An.–Abreise: Fr ab 14.30 Uhr So ab 15 Uhr

Ort: Landhotel Heimathen Hof,
Heimathen Hofweg 2, 63872 Heimbuchenthal

Kosten: *243,-€ p. P. zzgl. des jeweiligen Zimmerpreises inkl. Leistung
Frühbucher bis 29.02.2020 225,- € p. P. zzgl. Zimmerpreis
Zimmerreservierung direkt Heimathen Hof mit Angabe „Yoga Retreat – Entschleunigung in Unterfranken“



*5 Yogaeinheiten á 90 Minuten (YIN und YANG), 3 Meditationen á 30 Minuten, 1 Yoga Nidra á 30 Minuten Inkl. Wasser und Tee zu den Yogaeinheiten. **Optional sind Thai Yogamassagen / Coaching / Systemische Aufstellung bei Sabrina buchbar!**

PROGRAMM

Entspannen und Abschalten können. Den Alltag für eine Weile hinter sich lassen und aus dem Füllhorn der wundervollen Dinge in einem der schönsten Hotels im Spessart schöpfen. Nicht daheim und doch zu Hause im familiär geführten Hotel, weit ab der Straße im Herzen des Hochwaldes, umrahmt von mächtigen Spessart-Eichen.

Wir starten am Freitag mit einer wunderschönen Yogapraxis um gemeinsam anzukommen. Die Yogaeinheiten sind am Morgen ruhig und meditativ (Yin Elemente), die Nachmittags- und Abendeinheiten sind körperlich fordernder. Raum für Stille bietet sich in den Meditationen. Diese finden zweimal am Abend sowie einmal am Nachmittag statt. Genieße zwischen den Einheiten das süße Nichtstun oder gehe auf Entdeckungsreise im Herzen vom Spessart.

ZIMMER (je nach Verfügbarkeit)

Komfort oder Superior (mit Aufpreis) „*Wochenend – Arrangement“

*Ab 190,- € p. P. Doppelzimmer

*Ab 212,- € p. P. Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Inklusiv Leistungen

- Hausaperitif am Anreisetag
- 2 x Übernachtungen im Komfort- oder Superior (Aufpreis) Doppelzimmer
- 2 x reichhaltiges Landhausfrühstück mit Secco
- 2 x 4 Gang Abendmenü (1xoptional Spezialitätenbuffet)

- inklusive W-Lan,
- inklusive Parkplätze
- inklusive Nutzung Schwimmbad, Sauna und Bereitstellung von Bademänteln

ANMELDUNG: „Yoga – Retreat Entschleunigung in Unterfranken“

Teilnehmer _____

Name:

Straße / Nr.:

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Mail:

Buchung zu folgender Reise _____

Termin: Freitag 13. – Sonntag 15.11.2020

Dauer: 3 Tage

Ort: Landhotel Heimatenhof, Heimatenhof 2, 63872
Heimbuchenthal

Teilnehmer: Mind. 6 – Max 10 Personen

Preis 243,- €

() Frühbucher 225,- € (bis 29.02.20)

Bankverbindung _____

Die Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von 160,- € oder direkter Bezahlung des Gesamtbetrags. Die Restzahlung (83,- / Frühbucher 65,- €) ist 10 Wochen vor Reisebeginn (04.09.20) auf folgendes Konto zu entrichten:

SABRINA BAUER IBAN: DE61 7955 0000 0011 765500

Verwendungszweck „Yoga Retreat 1120“

Rücktritt _____

Bei Reiserücktritt bis zum 30. Tag vor Reiseantritt sind 30%, ab dem 29. bis zum 15 Tag vor Reiseantritt ist 40%, ab dem 14. bis zum 07. Tag vor Reiseantritt ist 50%, ab dem 7. Tag vor Reiseantritt sowie bei Nichtantritt (nowshow) ist 100% des Reisepreises zu entrichten. Die Anzahlung von 160,- € behält die Organisation als Unkostenpauschale ein und wird bei Reiserücktritt nicht erstattet. Zur eigenen Absicherung wird eine private Rücktrittsversicherung empfohlen.

Datum: _____

Unterschrift: _____