

# Auszeit

## 3 TAGE YOGA RETREAT

21.01. - 23.01.22 oder 25.03. - 27.03.22

Raus aus dem Alltag, rein in ein paar entspannende Yoga-Tage am Gröberner See.

Genießen Sie einige Tage Erholung. Lassen Sie sich mal richtig fallen und mit unserem Yoga-Programm verwöhnen.

Kombinieren Sie ein tolles Wochenende im See- und Waldresort am Gröberner See mit einem professionellen Yoga-Angebot mit dem Team der Firma Momentum GbR aus Sandersdorf-Brehna Ulrike & Thomas Werner.

### Preise:

624,00 € p.P. im Einzelzimmer zur Seeseite im Hotel  
ab 529,00 €\* p.P. im eigenen Ferienhaus am See

\*Preis bezieht sich auf ein großes Ferienhaus mit einer vollen Belegung von 6 Personen

## Highlights

### Ihr Yoga-Wochenende im See-und Waldresort:

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer im Seehotel oder im eigenen Ferienhaus mit 2 oder sogar 3 getrennten Schlafzimmern (je nach Kategorie)
- tägl. Frühstück im Restaurant Waldelefant
- tägl. ein frischer Obst- oder Gemüse-Smoothie p.P.
- tägl. Yogaeinheiten/ Meditationen/ Impulsvorträge
- Mittag-und Abendessen im Restaurant Waldelefant
- 15% Rabatt auf Wellnessanwendungen (optional zubuchbar)
- gemütlicher Ausklang der Abende an der Feuerschale
- Nutzung der Panorama Sauna mit Seeblick
- Nutzung des Fitnessraumes mit Tischtennisplatte
- Kostenfreies WLAN
- Kostenfreier Parkplatz am Haus

## WICHTIG!

Mindestteilnehmerzahl: 6  
Maximale Teilnehmerzahl: 15

Sie erhalten spätestens 14 Tage vor Anreise die Information, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**



+



# PROGRAMMABLAUF IM DETAIL



## Freitag

- **Anreise 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
- **17:00 bis ca. 19:00 Uhr**
  - Vorstellung Team und Seminarablauf
  - Yogapraxis: Welcome Flow „Sanftes Abend-Yoga“
- **Ab 19:00 Uhr gemeinsames\* Abendessen im Restaurant Waldelefant**
  - optional Ausklang des Abends an der Feuerschale (wetterabhängig)

## Samstag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** individuelles Frühstück im Restaurant Waldelefant
- **09:00 - 12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Stress – wie Yoga helfen kann
  - Impulsvortrag: Was ist Stress? Auslöser, Folgen... wie Yoga helfen kann
  - Teepause
  - Yogapraxis: Stress-Release für Schulter-Nacken
  - Meditation oder Yoga Nidra
- **12:00 -14:00 Uhr** Pause und Mittagessen im Restaurant Waldelefant
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittagsmodul: Yoga zur Entschleunigung
  - Impulsvortrag: Effekte von Meditation auf Körper und Psyche
  - Teepause
  - Yogapraxis: Yoga zum Loslassen
  - Meditation oder Yoga Nidra
- **17:00 – 19:00 Uhr** (Freizeit)
  - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
- **Ab 19:00 Uhr gemeinsames\* Abendessen im Restaurant Waldelefant**
  - optional Ausklang des Abends an der Feuerschale (wetterabhängig)

## Sonntag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** individuelles Frühstück im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit
  - Impulsvortrag: Wie wirkt Yoga auf unsere Muskeln und Gelenke?
  - Teepause
  - Yogapraxis: Yoga für den Rücken
  - Abschlussmeditation
  - Fragen – Rückblick
- **Abreise**
  - Zur Stärkung gibt es ein kleines Lunchpaket für die Heimfahrt.

\*Auf Wunsch kann das enthaltene Abendessen auch individuell – ohne die Yoga-Gruppe – eingenommen werden. Wir bitten um rechtzeitige Tischreservierung.

Programmänderungen vorbehalten.

## KONTAKT

see- und waldresort  
gröbern GmbH  
Alte Chausseestraße 1  
06774 Muldestausee

Tel.: +49 34955 230 000  
Fax: +49 34955 230 009  
info@seeresort-groebn.de  
www.seeresort-groebn.de