

Detox-Yoga

8 TAGE YOGA RETREAT

06.03. - 13.03.22

Alten Ballast loslassen und sich frei fühlen!

Jeden Tag nehmen wir toxische Einflüsse auf: aus unseren Lebensmitteln, Kosmetikprodukten oder durch Dauerstress. Sie führen dazu, dass der Körper übersäuert. Dann fühlen wir uns müde, antriebslos und körperlich schlapp. Dem können wir entgegenwirken!

Das Team der Firma Momentum GbR Ulrike & Thomas Werner zeigt Ihnen im Detox-Yoga-Programm, wie Sie mithilfe von Yoga, Entspannung und basischer Ernährung natürlich entgiften und den Stoffwechsel ankurbeln in entspannter Atmosphäre am Gröberner See.

Preise:

2.038,00 € p.P. im Einzelzimmer zur Seeseite im Hotel
ab 1.649,00 €* p.P. im eigenen Ferienhaus am See

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

Highlights

Ihre Yoga-Woche im See-und Waldresort:

- 7 Übernachtungen im Einzelzimmer im Seehotel oder im eigenen Ferienhaus mit 2 oder sogar 3 getrennten Schlafzimmern (je nach Kategorie)
- tägl. leckeres Frühstück im Restaurant Waldelefant
- tägl. ein frischer Obst- oder Gemüse-Smoothie p.P.
- tägl. Yogaeinheiten/ Meditationen/ Impulsvorträge
- Mittagessen und am Abend ein 3-Gang-Menü im Restaurant Waldelefant (vegan & vegetarisch)
- **1 x Padabhyanga** (20 min. Fußmassage bis über das Kniegelenk)
- **1 x Pristabhyanga** (30-40 min. Rückenmassage)
- 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!



+



see- und waldresort
★★★★ gröbern

PROGRAMMABLAUF IM DETAIL

Sonntag

- **Anreise 15:00 bis 16:00 Uhr**
- **17:00 bis ca. 19:00 Uhr**
 - Vorstellung Team und Seminarablauf
 - Yogapraxis: Welcome Flow „Sanftes Detox-Abend-Yoga“
- **Ab 19:00 Uhr** Abendessen* im Restaurant Waldelefant

Montag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 - 12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Stress – wie Detox-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
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittagsmodul: Ernährung
 - Impulsvortrag: Basische und Ayurvedische Ernährung
 - Teepause
 - Yogapraxis: Detox-Yoga zum Loslassen
 - Meditation oder Yoga Nidra
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant

Dienstag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Atemtechniken für die natürliche Entgiftung
 - Impulsvortrag: Atemtechniken
 - Teepause
 - Yogapraxis unter Einbezug verschiedener Atemtechniken
 - Meditation für die Chakren / Hormondrüsen
- **12:00 -14:00 Uhr** Pause und Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittagsmodul: Yogische Reinigungstechniken
 - Impulsvortrag: Yogische Reinigungstechniken
 - Teepause
 - Yogapraxis: Detox mit Yin und Yang Yoga
 - Meditation für die Chakren/Hormondrüsen
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant



Mittwoch

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Faszinierende Faszien
 - Impulsvortrag: Was haben unsere Faszien mit Detox zu tun?
 - Teepause
 - Yogapraxis für die Faszien
 - Meditation oder Yoga Nidra
- **12:00 Uhr** Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr** Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar), Ausflüge, Sauna, Spaziergänge.
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant
- **20:00 Uhr**
 - kleines Come Together im Restaurant Waldelefant (fakultativ)

Donnerstag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 10:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- Mittagessen
- Abendessen* im Restaurant Waldelefant
- **Der gesamte Tag** steht für die inkludierten sowie zusätzlich gebuchten Wellnessanwendungen und Freizeitaktivitäten nach Wahl zur Verfügung.

KONTAKT

see- und waldresort
gröbern GmbH
Alte Chausseestraße 1
06774 Muldestausee

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

Freitag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 - 12:00 Uhr** Ganztagsmodul: Mit Yoga und Achtsamkeit die Hormone natürlich regulieren
 - Impulsvortrag: Stress und die Auswirkungen auf unser Hormonsystem
 - Teepause
 - Yogapraxis für Ihre natürliche Hormonbalance
 - Meditation für Chakren/Hormondrüsen
- **12:00 -14:00 Uhr** Pause und Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr**
 - Impulsvortrag: Die 6 Säulen der Hormonbalance
 - Teepause
 - Yogapraxis für Ihre natürliche Hormonbalance
 - Meditation für Chakren/Hormondrüsen
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant

Samstag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis – Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 10:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **Der Vormittag** steht zur freien Verfügung für ayurvedische Anwendungen, Ausflüge, Sauna und Spaziergänge.
- Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittagsmodul: Was ich alles loslassen kann
 - Impulsvortrag: Alten Ballast loslassen – Zeit für Selbstreflektion
 - Teepause
 - Yogapraxis für die natürliche Entgiftung
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant

Sonntag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Detox-Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Detox-Yoga zur Entschleunigung
 - Impulsvortrag: Effekte von Meditation auf Körper und Psyche
 - Teepause
 - Yogapraxis: Detox-Yoga zum Loslassen
 - Abschlussmeditation
 - Fragen – Rückblick
- **Danach** 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-groeborn.de
www.seeresort-groeborn.de