

# Yoga Retreat in Wangen „Die Kraft des Allgäus spüren“

➤ 07. September (Donnerstag) bis 10. September (Sonntag)



## Einatmen... ausatmen... Entspannen...

Stärke Dein Wohlbefinden mit einer kleinen Auszeit im September.

Wir verbringen wunderbare Tage bei Nasti in ihrem liebevoll gestalteten Haus, idyllisch in der Natur gelegen – umgeben von Wiesen, Streuobstbäumen und Wäldern. Hier spürst Du die Kraft des Allgäus, die Kraft der Natur, die Verbindung zu Dir.

Wir besinnen uns in diesen Tagen auf das Wesentliche – schalten ab – kommen zur Ruhe – spüren die Wurzeln und die eigene Kraft – mit Yoga, Meditation, Körperentspannung, Körperreise und viel Raum um zu SEIN.

Ich freue mich auf Dich – Urse

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“

B.K.S. Iyengar

## About me:



Yoga bedeutet für mich:

Zeit für mich – Selbstakzeptanz – mein Wohlbefinden und meine Gesundheit zu stärken – beweglich und flexibel zu bleiben (im Körper wie im Kopf ☺) – den Atem zu spüren und meinen Körper in Dankbarkeit an zu nehmen. Mit Elementen aus Hatha Yoga fließen wir mit unserem Atem durch die Bewegungen – halten aber auch inne im YIN-Yoga oder bringen uns in Schwung mit einer aktiven Kundalini – Sequenz.



**Das Programm** (\*Änderungen vorbehalten) für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

<b>DONNERSTAG</b> <b>07.09.23</b>	<b>FREITAG</b> <b>08.09.23</b>	<b>SAMSTAG</b> <b>09.09.23</b>	<b>SONNTAG</b> <b>10.09.23</b>
		07.00 – 08.00 Uhr Spaziergang / Sonnenaufgang	
	08.00 – 09.00 Uhr Morgen YOGA	08.00 – 09.00 Uhr Morgen YOGA	08.00 – 09.00 Uhr Morgen YOGA
	10.00 – 11.30 Uhr Frühstück – Brunch	10.00 – 11.30 Uhr Frühstück - Brunch	10.00 – 11.30 Uhr Frühstück – Brunch
	11.30 – 12.30 Uhr Einblicke in die Welt des AYURVEDA		
16.00 – 16.30 Uhr Ankommen	ME TIME: Spaziergang, Baden, Massage, Ayurveda/Yoga- Coaching	ME TIME: Spaziergang, Baden, Massage, Ayurveda/Yoga- Coaching	Gegen 12.00 Uhr Verabschiedung & Heimreise
16.30 Uhr Willkommensrunde – Sankalpa – YIN YOGA	16.00 – 17.00 Uhr YOGA	16.00 – 17.00 Uhr YOGA	
17.30 Uhr Abendessen	17.30 Uhr Abendessen	17.30 Uhr Abendessen	
Danach: Talk & Walk – Kennenlernen	Danach: Breath-Walk	Danach: Meditation /Abendstimmung am Lagerfeuer	

**Investition in dich: (inklusive- und exklusive-Leistungen s. homepage)**

Early Bird Preis Bis 31.03.2023	530 €
Bring a friend Bei Buchung von 2 Plätzen ab 01.04.2023	570 € (je)
Retreatpaket bei Buchung ab 01.04.2023	610 €

**Unsere Location:**

Stadt Land Freunde Haus – Köhlberg 1, 88239 Wangen im Allgäu

<https://stadtlandfreunde.de/unsere-haus>

Das Haus bietet:

- Eine offene Küche mit gemütlichem Speisebereich
- Eine große sonnige Terrasse
- Einen schönen hellen Seminarraum mit wohligen Holzofen
- Gemütliche Rückzugsmöglichkeiten zum Lesen, Träumen,...
- Lagerfeuerplatz

**Nasti:**

Kulinarisch verwöhnt werden wir von Nasti, der Hausherrin. Sie zaubert für uns während dieser Tage eine wunderbare ayurvedische Verpflegung.

**Unterkunft (nicht im Retreatpreis enthalten):**

Doppelzimmer mit eigener Toilette und Bad	44 € pro Person/Nacht
4-Bett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad	35 € pro Person/Nacht
3-Bett Zimmer mit Gemeinschaftsbad (1 Bett im Durchgangszimmer 2 Betten im Nebenraum)	35 € pro Person/Nacht
2-Bett-Zimmer mit Gemeinschaftsbad	35 € pro Person/Nacht
Es kann im eigenen Zelt übernachtet werden	

Bitte gebe mir Bescheid, in welchem Zimmer du gerne untergebracht sein möchtest, ich werde dies dann reservieren. Die Abrechnung erfolgt mit Nasti direkt.

Bettwäsche / Schlafsack / Bettlaken / Handtücher → selbst mitbringen oder für 10 €  
Yogamatten und Kissen, Decken sind vorrätig

Alle detaillierten Informationen findest du unter:

[www.yoga-zeit.org](http://www.yoga-zeit.org) → Yoga&Ayurveda Angebot → Yoga-Retreat → Retreat – Die Kraft des Allgäus spüren