



**Wochenend-Retreat
Yoga & Natur
Burghof Stauf, 29.11.-1.12.2024**

Wird der Ruf Deines Körpers und Deiner Seele nach einem Rückzug lauter? Sehnt Du Dich nach etwas Zeit nur für Dich und Deine Bedürfnisse in einer liebevollen Umgebung? Dann gönn Dir diese wohlverdiente Auszeit vom Alltag und erlebe ein Wochenende voller Erholung, tiefwirkender Inspiration und Erneuerung Deiner Lebens-Energie im Herzen der Pfalz!

Dieses Retreat bietet Dir eine ideale Kombination aus Yoga, Achtsamkeit, Stille und Naturerlebnissen. Starten und beenden wirst Du Deinen Tag mit sanften Yogaeinheiten (abends Yin Yoga), die Dich nährend erden und Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringen werden.

Dazwischen erwarten Dich leichte Erlebnis-Wanderungen zu zauberhaften Orten und Naturplätzen wie beispielsweise dem Kloster Rosenthal und dem idyllischen Eiswoog-See. Diese Wanderungen werden von Impulsen aus Achtsamkeit, Stille und Resilienz begleitet, die Dir helfen können, den Moment bewusst zu erleben, Deine innere Stärke zu fördern und Dich aufzuladen. Die wohltuende Atmosphäre und liebevolle Betreuung vor Ort bilden den perfekten Wohlfühlrahmen für unsere gemeinsame Aus-Zeit.

So ist dieses Wochenende mehr als nur eine Pause vom Alltag – es ist vor allem eine Investition in Dein Wohlbefinden und Deine Lebensfreude!

Beginn: Freitag, 29.11.2024, um 14:30 Uhr Ende: Sonntag, 1.12.2024, um 15:30 Uhr

Ort: Burghof Stauf, Burgweg 1, 67304 Eisenberg

<https://zentrum-burghofstauf.de/>

Kursgebühr : 320€/ Person

zzgl. 2 ÜN/ Frühstück/ HP im EZ 235€

Wir freuen uns schon jetzt von ganzem Herzen auf die gemeinsame Zeit mit Dir!

Deine Verena und Bea

Anmeldung und Informationen:

Verena Grohs (Yogatherapeutin, Schwerpunkt Yin Yoga & Balance), vgrohs@me.com, 0152 22957461

Bea von Borcke (Natur-Resilienz- Coach), <https://auszeitnatur.com/>, 01718317724