

Sei Dir selbst eine Insel

Achtsamkeits- & Yoga-Retreat im wunderschönen
Pfälzerwald vom 28. bis 31. Juli 2022

Tauche ein in die unberührte Natur und nimm Kontakt auf zum wichtigsten Menschen in Deinem Leben – Dir selbst. Atme die frische und klare Sommerluft und lasse Deine Seele baumeln in Deutschlands größtem zusammenhängenden Waldgebiet, dem wunderschönen Pfälzerwald.

In diesem 4-tägigen Sommer-Retreat legen wir den Fokus auf die Themen Selbstfreundschaft und Selbstmitgefühl. Wir laden Dich ein, Dir selbst die beste Freundin/ der beste Freund zu sein und Dein eigenes Licht strahlen zu lassen, sodass Dein innerer Kritiker immer leiser werden darf.

»DU KANNST DAS
GANZE UNIVERSUM
ERFORSCHEN UND DU
WIRST NIEMANDEN
FINDEN, DER MEHR
LIEBE WERT IST ALS
DU SELBST.«

BUDDHA

Was Dich erwartet:

- Freue Dich auf eine ganzheitliche Yogapraxis und erkunde Deinen Körper mit Asanas, Pranayama und Savasana
- Entdecke Deinen inneren Raum sowohl in geführten und stillen Sitzmeditationen als auch in Gehmeditationen in der freien Natur
- Einen Tag verbringen wir gemeinsam im noblen Schweigen und tauchen ein in die wunderbare Welt der Stille
- Coaching-Impulse unterstützen Dich dabei, Dir selbst die Freundlichkeit und Fürsorge entgegenzubringen, die Du Deinen besten Freunden schenkst
- Genieße die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und den wertvollen und berührenden Austausch
- Lass Dich inspirieren vom umfassenden Wissen von zwei sehr erfahrenen Achtsamkeits- und Yogalehrerinnen und tauche gemeinsam mit uns ein in eine ganzheitliche und bereichernde Praxis
- Entdecke durch die Kombination aus Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Coaching wertvolle Impulse für mehr Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge
- Das Retreat ist offen für alle Levels und Erfahrungsstufen



Gerne nehmen wir Dich mit auf diese herz-
berührende und inspirierende Yogareise.

Wir freuen uns schon sehr auf Dich!

Herzensgrüße
Alfe & Tina



INFORMATIONEN ZUR KURSANMELDUNG

Termin 28. bis 31. Juli 2022

Beginn: Donnerstag, 28.07. um 16 Uhr

Ende: Sonntag, 31.07. nach dem Mittagessen

Kursprogramm

Gemeinsam stärken wir die Beziehung zu Dir selbst, sodass Du lernst, freundlich und mitfühlend mit Dir umzugehen und Dich selbst wertzuschätzen.

Damit Du ganzheitlich von Deiner Praxis profitieren kannst, kombinieren wir die Achtsamkeits- und Yogapraxis mit geleiteten und stillen Meditationen, Gehmeditation, Zeiten des noblen Schweigens, sowie Elementen aus dem Coaching. So hast Du die Möglichkeit, Dich vollkommen mit Dir selbst zu verbinden, Dir Zeit für Dich zu schenken und Dir selbst eine Insel zu sein.

Den detaillierten Programmablauf erhältst Du kurz vor Seminarbeginn

Kursanmeldung

Bitte sende uns das ausgefüllte Anmeldeformular unterschrieben per Mail an: tina.klein@achtsamkeits-schmiede.de oder yoga@toussaint-teachout.de. Du erhältst im Anschluss eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung mit Bitte um die Anzahlung in Höhe von 180,- €. Der Restbetrag ist bis zum 1. Mai 2022 zu begleichen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfehlen wir Dir eine rechtzeitige Anmeldung.

Corona Sonderbestimmung: Sollte es aufgrund von Corona zu einer Einschränkung der Teilnehmerzahl kommen, behalten wir uns das Recht vor, die Anzahl der Teilnehmer so weit zu begrenzen, dass eine sichere Teilnahme für alle gewährleistet ist. Hierbei zählt die Reihenfolge der Anmeldung.

Kursgebühr

Die Kosten für das Retreat betragen 369,- €.

Bei Buchung bis zum 24.12.2021 gilt der Frühbucherpreis in Höhe von 333,- €.

Übernachungskosten

Die Preise für die Übernachtung werden separat berechnet, sind abhängig von der Zimmerkategorie und liegen zwischen 110,- € und 130,- € pro Person/Nacht inkl. Vollpension – Field & Fork.

WICHTIG: Die Buchung der Unterkunft, die Zimmerverteilung sowie die Bezahlung der Unterkunft erfolgt direkt über das Seminarhaus: <https://burghof-stauf.de>

Zusatzinfo!

Alleinreisende können sich auch mit anderen Alleinreisenden ein Zimmer teilen, was die Übernachtungskosten senkt und die Gemeinschaft fördert.





UNTERKUNFT

Abseits von Trubel und Hektik liegt der wunderschöne Burghof Stauf mitten im Pfälzerwald. Hier findest Du einen außergewöhnlichen Ort der Ruhe und Natur – wunderschön gelegen zwischen dem Nordpfälzer Bergland, dem Pfälzerwald sowie der Deutschen Weinstraße.

Unser Gastgeber, Karsten Bessai, ist Koch aus Leidenschaft und verwöhnt uns mit wunderbar arrangierten regionalen Speisen.

Der Burghof Stauf ist exklusiv für unser Retreat gebucht, sodass wir hier einen wunderbaren Rückzugsort für unser Achtsamkeits-Retreat gefunden haben.

Das Haus verfügt über:

- 7 Einzelzimmer
- 8 Doppelzimmer (ideal für Freundinnen oder Paare / oder zur Einzelnutzung)
- alle Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet
- einen einladenden Essraum sowie den herrlichen Burghof
- die Ess- und Trinkbar ist 24h am Tag für die Gäste geöffnet und bietet außerhalb der Essenszeiten allerhand Leckereien
- eine gemütliche Lounge und ein Esszimmer, in dem Karsten Bessai eine kreative und regionale Küche auf den Tisch bringt
- der herrliche Burghof lädt zum gemütlichen Beisammensein unter freiem Himmel ein

Die Zimmer sind stilvoll und klar und jedes davon ist ein Unikat – ausgestattet von den international prämierten Architekten Stefanie und Martin Naumann.

Verpflegung - Vollpension

Karsten Bessai und sein Team verwöhnen uns mit regionaler, biologischer und vegetarischer oder veganer Küche. Bereits morgens werden wir nach unserer Yogapraxis mit einem köstlichen Frühstücksbuffet belohnt. Mittags und abends verzaubert uns der Koch mit liebevoll zubereiteten vegetarischen oder veganen Köstlichkeiten. Tee, Wasser und frisches Obst stehen den ganzen Tag für uns bereit. Und auch nachmittags warten frisch gebrühter Kaffee und ein Snack aus der Naschkiste auf uns.

Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wende Dich gerne an uns. Je nach Wunsch wird ein kleiner Aufpreis berechnet.

Seminarraum

Der 120 m² große lichtdurchflutete Seminarraum bietet eine traumhafte Aussicht über den Pfälzerwald.

Bei schönem Wetter werden wir einen Teil der Übungen direkt im wunderschönen Burghof oder auf dem Burgberg praktizieren.

Anreise

Das Burgdorf Stauf liegt sehr ruhig und idyllisch in einem Stadtteil von Eisenberg - inmitten des Dreiecks Mannheim, Kaiserslautern und Mainz. Die drei Großstädte sind zwischen 35 und 60 Kilometer entfernt.

Nächstgrößerer Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und drei Kilometer entfernt ist Eisenberg.

Detaillierte Infos zur Anreise findest Du auf:

<https://burghof-stauf.de/der-burghof-in-aller-kuerze/#anreise>

Bitte mitbringen

Hausschuhe, rutschfeste Socken, Wecker, festes Schuhwerk, einen kleinen Rucksack, eine Picknickdecke oder ein großes Handtuch sowie wetterfeste Kleidung und persönliche Sachen. Falls vorhanden, kannst Du gerne Deine eigene Yogamatte, Dein Sitzkissen oder Bänkchen mitbringen.

Rücktrittsbedingungen

Diese findest Du in unseren Teilnahme- & Rücktrittsbedingungen.

