

Entdecke das Glück in Dir!

Achtsamkeits- & Yoga-Retreat im schönen
Oberbayern vom 02. bis 05. November 2023



Mach Dich auf den Weg, auf den Weg zum Glückhsein!

Deine innere Einstellung kannst du besonders gut positiv ausrichten, wenn es Dir gut geht, wenn Du keine Verpflichtungen hast, dafür Zeit für Dich selbst, Bewegung und Ruhe, Natur und gutes Essen, und nette Menschen um Dich herum.

In diesem 4-tägigen Retreat werden wir all das haben, wir werden über Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Coaching-Impulse etwas in Dir anstoßen, zum Leichten und Positiven, zum Glücklichen hin.

Wir werden uns austauschen, reflektieren, schweigen, nach Innen und in die Ferne schauen und auch einfach mal die Seele baumeln lassen. Für alles ist Zeit.

**»GLÜCK IST KEIN
GESCHENK DER GÖTTER,
SONDERN DIE FRUCHT
INNERER EINSTELLUNG.«**

ERICH FROMM

Was Dich erwartet:

- Freue Dich auf eine ganzheitliche Yogapraxis und spüre Deinen Körper im aktiven Yang und im ruhigen Yin
- Erkunde Deinen inneren Raum in geführten und stillen Sitz- und Geh-Meditationen
- Wir gehen nach draußen, erspüren die Kraft der Natur und erkunden die Wege zum Glück
- Coaching-Impulse bringen Dich in Kontakt mit Dir und schenken Dir Inspiration für Deinen Alltag
- 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 Klarheit, Leichtigkeit & Freude und finde den Weg zu Deinen persönlichen Momenten des Glücks
- Das Retreat ist offen für alle Levels und Erfahrungsstufen



Gerne nehmen wir Dich mit auf Deine
Reise zum Glück.

Wir freuen uns schon sehr auf Dich!

Herzensgrüße
Alfe & Tina



INFORMATIONEN ZUR KURSANMELDUNG

Termin: 02. bis 05. November 2023

Beginn: Donnerstag, 02.11.2023 um 16 Uhr

Ende: Sonntag, 05.11. nach dem Mittagessen

Kursprogramm

Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg zum Glück. 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. Du wirst neue Impulse bekommen, hast die Möglichkeit, Dich voll und ganz mit Dir selbst zu verbinden, neue Blickwinkel auszuprobieren, Dir Zeit für Dich selbst zu nehmen und der Stimme Deines Herzens zu lauschen. Was ist wirklich wichtig? „Glück ist eine persönliche Angelegenheit, und nur wer sich kennt, weiß, was ihm oder ihr Freude bereitet.“¹

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. September 2023 zu begleichen.

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

Corona Sonderbestimmung: Sollte es aufgrund von Corona oder einer vergleichbaren Sondersituation zu einer Einschränkung der Teilnehmerzahl kommen, behalten wir uns das Recht vor, die Anzahl der Teilnehmer soweit 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 30.04.2023 gilt der Frühbucherpreis in Höhe von 333,- €.

Übernachungskosten

Die Preise für die Übernachtung werden separat berechnet, sind abhängig von der Zimmerkategorie und liegen zwischen 95,- € und 120,- € pro Person/Nacht inkl. Vollpension.



¹ aus „Glücksversuche“ von Ariadne v. Schirach



UNTERKUNFT

Der Seminarhof Holzmannstett ist ein alter Hof, der liebevoll in ein Seminarhaus umgewandelt wurde. Er liegt mit seinem großen Garten inmitten von Feldern und Wiesen und Wäldern, und im Süden sind die Berge zu sehen.

Das Haus verfügt über 27 klar und harmonisch eingerichtete Einzel- und Doppelzimmer, einen großen Ess- und Aufenthaltsraum mit Kaminofen unter historischem Gewölbe, und sogar einer kleinen Sauna, die für einen kleinen Aufpreis zu nutzen ist.

Der Seminarraum ist groß und hell mit Blick ins schöne Hügelland.

Verpflegung - Vollpension

Das Team des Holzmannstett verwöhnt uns mit regionaler, biologischer und vegetarischer oder veganer Küche. Bereits morgens werden wir nach unserer Yogapraxis mit einem köstlichen Frühstücksbuffet belohnt. Mittags und abends steht ein warmes Buffet für uns bereit.

Kaffee, Tee und Obst stehen den ganzen Tag zur Verfügung. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten wende Dich gerne an uns.

Anreise

Seminarhaus Holzmannstett
Nathalie und Robert Primus
Holzmannstett 1
83539 Pfaffing

Infos zur Anreise findest Du auf www.holzmannstett.de

Bitte mitbringen

Hausschuhe, rutschfeste Socken, Wecker, festes Schuhwerk, einen kleinen Rucksack 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.