

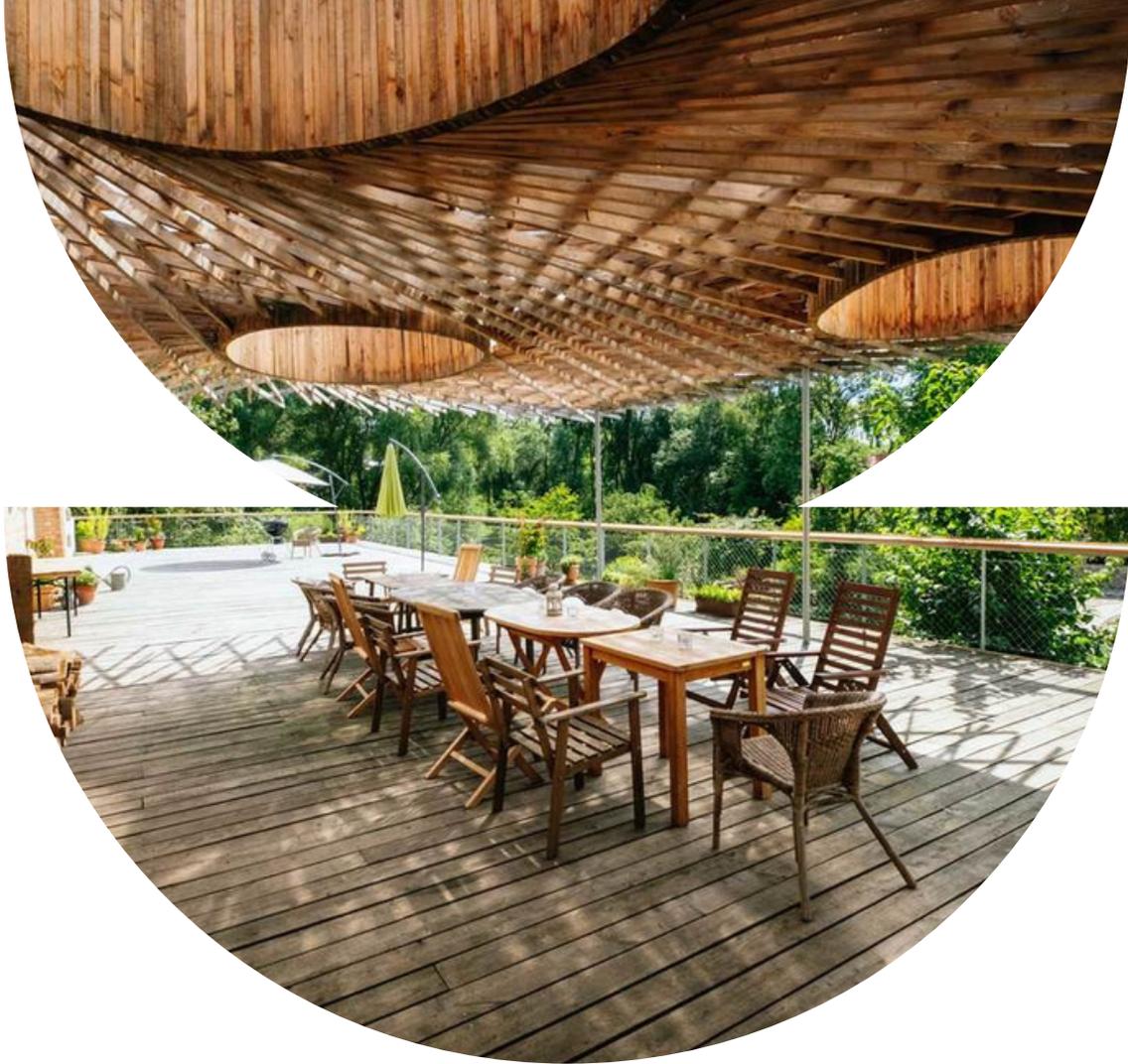


Mindful Retreat

HARMONIE UND INSPIRATION IN BRANDENBURG

02. - 05. NOVEMBER 2023,
SEMINARHAUS TAUBENBLAU



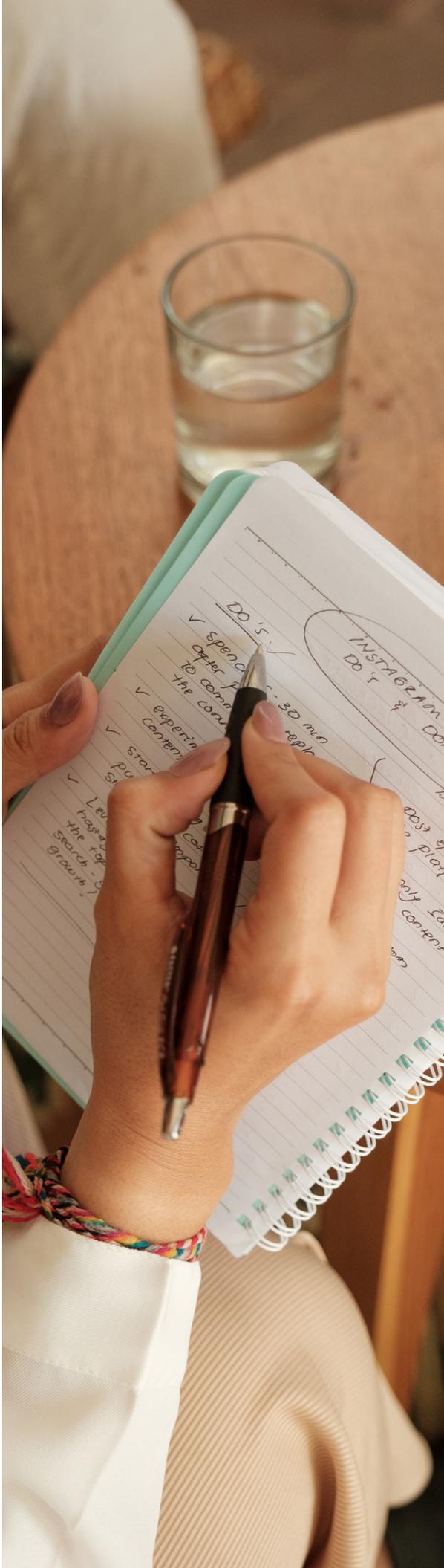


NATURREICHER RÜCKZUGSORT

Entfliehe dem Trubel des Alltags und tauche ein in die naturreiche Uckermark. Das Seminarhaus Taubenblau bietet den idealen Rückzugsort für Erholung und Wohlbefinden.

Lass dich von dem lichtdurchfluteten Seminarraum verzaubern und genieße den liebevoll gestalteten Garten sowie die großzügige Terrasse. Die malerische Umgebung lädt zu entspannten Spaziergängen und meditativen Wanderungen durch den Nationalpark Unteres Odertal ein.





01

STRESS ENTFLIEHEN

Stress ist ein allgegenwärtiges Problem in unserer **hektischen** und **schnellebigen Welt**.

Unser Retreat in Brandenburg bietet dir die Möglichkeit, dem Stress des Alltags zu entfliehen und eine dringend benötigte **Auszeit für Körper und Geist** zu nehmen. Hier kannst du dich voll und ganz auf deine **Entspannung und Erholung** konzentrieren, ohne die ständige Ablenkung und Belastung durch den Alltag.



INNERE RUHE UND AUSGEGLICHEN -HEIT

Inmitten der natürlichen Schönheit der Uckermark kannst du den Alltagsstress hinter dir lassen und dich auf deine eigene **Balance** konzentrieren. Durch Meditation, Yoga und **achtsame Praktiken** helfen wir dir dabei, **inneren Frieden** zu finden und deine innere Mitte wiederzuentdecken. In dieser idyllischen Umgebung kannst du **tief durchatmen**, deine Gedanken klären und dich mit deinem **inneren Selbst verbinden**. Lass den Alltagstrubel los und **finde die Stille**, die du brauchst, um dich zu regenerieren und zu erneuern.

02





03

DIGITALE DETOX

Lasse die ständige Erreichbarkeit und **Ablenkung durch elektronische Geräte** hinter dir und finde wieder eine bewusste Verbindung mit dir selbst und der Umgebung. Unsere Retreat-Umgebung schafft den Raum, um **Abstand von den Bildschirmen** zu nehmen und sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Genieße die **Freiheit, ohne ständige Benachrichtigungen** und Ablenkungen zu sein und stattdessen bewusste Momente der Ruhe und des Seins zu erleben.



HARMONIE FINDEN. GEMEINSCHAFT ERLEBEN.

Erlebe eine Auszeit für Körper und Geist, gönne dir Entspannung und profitiere von einer liebevollen Gemeinschaft. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also sichere dir jetzt deinen Platz für dieses einzigartige Retreat!



DEINE VORTEILE

- Digitale Freizeit
- Kulinarische Genüsse
- Erfrischungen für Körper und Geist
- Meditation
- FaceSpine Yoga

enjoy the moment

PREISE

EINZELZIMMER

670€ pro Person

Frühbucherpreis bis 31.08.2023: 620€ pro Person

DOPPELZIMMER

550€ pro Person

Frühbucherpreis bis 31.08.2023: 500€ pro Person

VIERBETTZIMMER

435€ pro Person

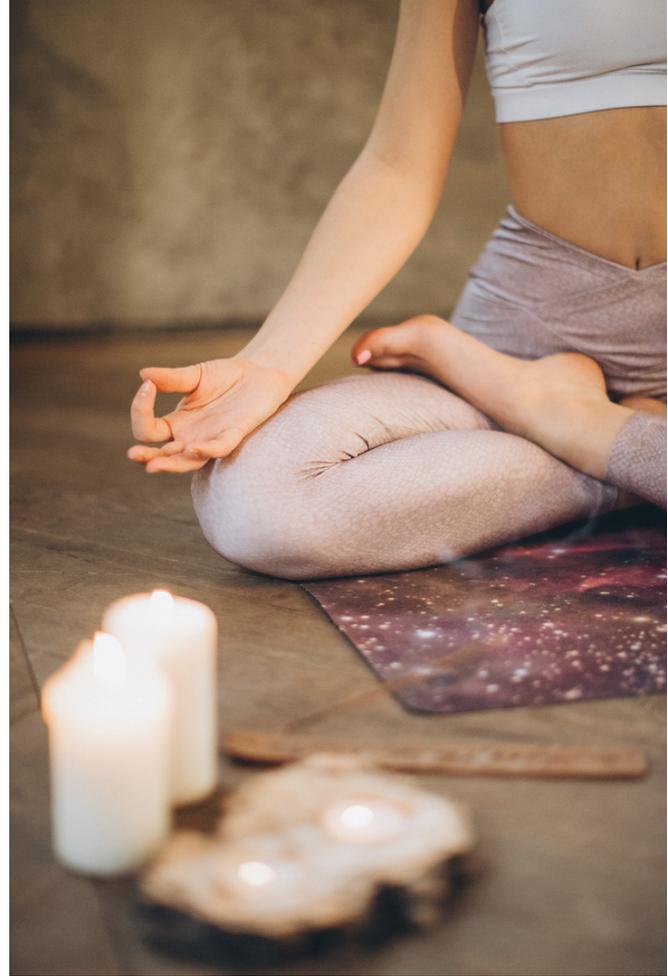
Frühbucherpreis bis 31.08.2023: 385€ pro Person

Bitte beachte, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist, um eine intime und **persönliche Atmosphäre** zu gewährleisten. Daher empfehlen wir dir, deinen Platz **frühzeitig** zu **sichern**, um von diesem einzigartigen Retreat zu profitieren. Zögere nicht, dich anzumelden und dir deine Auszeit für Körper und Geist zu gönnen!

MEDITATION

In den letzten Monaten habe ich mich intensiv mit der Praxis der Meditation beschäftigt und die transformative Kraft, die sie mit sich bringt, hautnah erfahren. Die tiefe Ruhe und Klarheit, die ich durch Meditation gefunden habe, möchte ich unbedingt mit anderen teilen.

Lass uns gemeinsam die Kraft der Stille und inneren Einkehr entdecken, um deine eigene innere Welt zu erkunden und zu bereichern.



FACESPINE YOGA

FaceSpine Yoga fördert ein gesundes Körpergefühl und eine bewusste Verbindung zu deinem Körper. Durch die gezielte Ausrichtung der Wirbelsäule und die Stärkung der Muskulatur erhöhst du deine Körperwahrnehmung und unterstützt eine aufrechte Haltung.

Während des Retreats lernst du, dich bewusst mit deinem Körper zu verbinden und ein tieferes Körpergefühl zu entwickeln. Du wirst lernen, auf die Signale deines Körpers zu achten und deine Haltung bei der Nutzung digitaler Geräte anzupassen. Dies ermöglicht eine gesündere und achtsamere Nutzung, während du gleichzeitig ein gesteigertes Bewusstsein für deinen Körper entwickelst.



BIO VERPFLEGUNG

In unserem Retreat in Brandenburg ist mir die Verpflegung ein besonderes Anliegen. Ich glaube daran, dass Essen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere **Seele** nährt. Deshalb lege ich großen Wert auf **qualitativ hochwertige**, biologische **Zutaten**, die mit Liebe ausgewählt werden.

Als Gründerin dieses Retreats habe ich selbst erfahren, wie sich eine ausgewogene Ernährung positiv auf mein Wohlbefinden und meine Energie auswirkt. In meiner Freizeit teile ich meine Leidenschaft für gesunde Mahlzeiten, die mit **frischen Säften**, **vielfältigen Salaten**, **wärmenden Suppen** und anderen nahrhaften Gerichten alle Sinne ansprechen. Ich freue mich darauf, diese Leidenschaft auch während des Retreats mit euch zu teilen.

Während des Retreats wirst du nicht nur gesundes Essen genießen, sondern auch die Möglichkeit haben, dich mit anderen Teilnehmerinnen am Tisch auszutauschen und die Gemeinschaft zu stärken. Ich glaube daran, dass Mahlzeiten **Momente der Freude**, des Genusses und der gemeinsamen Verbundenheit schaffen können.

Ich lade dich herzlich ein, dich von meiner **liebevoll zubereiteten Bio-Verpflegung** verwöhnen zu lassen und die kulinarischen Köstlichkeiten zu genießen, die **deinen Körper und deine Seele gleichermaßen nähren**.





ANMELDUNG

Für alle, die sich für dieses wundervolle Retreat in Brandenburg anmelden möchten, schreibt mir bitte eine E-Mail an

yoga-palais@web.de.

Ich freue mich darauf, von Dir zu hören und Dich bei der Anmeldung zu unterstützen. Lasst uns gemeinsam diese einzigartige Reise antreten und unvergessliche Momente auf den Azoren erleben. Namasté!

jetzt anmelden!

WICHTIGE INFORMATIONEN

Genieße deinen Aufenthalt im Retreat!

- Check-in: Ab 16:00 Uhr am Anreisetag
- Check-out: Zimmerfreigabe bis 11:00 Uhr am Abreisetag
- Nutzung des Retreats bis 14:00 Uhr am Abreisetag

Stornierungs- und Zahlungsbedingungen:

Bei Stornierungen, die weniger als 90 Tage vor dem Anreisedatum erfolgen, wird eine Gebühr in Höhe von 50% des gesamten Buchungsbetrags erhoben.

Bei Stornierungen, die weniger als 30 Tage vor dem Anreisedatum erfolgen, wird der gesamte Buchungsbetrag fällig.

ICH FREUE MICH AUF DICH!



ANNA
GRAEFENHAN



YOGA-PALAIS@WEB.DE
@YOGAPALAIS

