
Rejuvenation Yoga & Wellness Retreat

07. - 09. Mai 2021

mit Stefanie Schleißmann



Rejuvenation, was bedeutet das? Hier geht es nicht um äußerliche „Verjüngung“, sondern um einen inneren Erholungsprozess. Ein Wochenende, an dem Du komplett allen Ballast abwerfen und Dich ganz und gar Deinem persönlichen „Wellbeing“ hingeben kannst. Lasse Dich durch Yogasequenzen verschiedenster Art „treiben“ und erfahre am eigenen Leib, wie erholsam es ist, in dieser Art „bewegter Meditation“ das Hamsterrad der Gedanken zum Stillstand zu bringen. Yogaeinheiten, Meditationen und viel Zeit für Dich erlauben Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig innere, kreative und positive Prozesse anzustossen. Egal ob fortgeschrittener Yogi oder „Yoga-Greenhorn“ - die Classes sind so konzipiert, dass jede(r) gut mithalten kann. „Just go at your own pace“ gilt sowohl in den Classes wie auch in den Zeiten dazwischen. Es ist Deine Zeit! Ich freue mich auf Dich! Namaste!

INFO

In herrlich entspannter Atmosphäre inmitten der Natur kannst Du an diesem Wochenende die Seele im 4 Sterne Wellness Hotel Jordan's Untermühle baumeln lassen. Yoga, Meditation und Wellness im wunderschönen Wellnessbereich mit Innen- und Außenpool sowie mehreren Saunen, Spaziergänge in der grünen Umgebung, gute Gespräche mit netten Menschen und viel Zeit mit einem guten Buch bieten den idealen Rahmen, um diese kostbare Zeit für Dich zu nutzen. Das Retreat beinhaltet viele Stunden Yoga und Meditationen und ist sowohl für Yoga Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es werden ganz unterschiedliche Stunden unterrichtet, so dass Du in den Genuss einer großen Vielfalt von Yoga Styles kommen wirst. Das genaue Programm bleibt jedoch eine Überraschung!!!

Kosten für das Retreat:

159,- Euro bei Buchung bis
31. August 2020

169,- Euro bei Buchung bis
31. Dezember 2020

179,- Euro bei Buchung ab dem
01. Januar 2021

**Die Teilnehmerzahl ist auf 16
begrenzt !**



Kosten für Jordan`s Untermühle:

Doppelzimmer ab 234,- € p.P./2N.

Einzelzimmer ab 296,- € p.P./2N.



(Zimmerbeispiel)

Der Preis beinhaltet zwei Übernachtungen inklusive Halbpension (2x Frühstück, 2x Drei-Gang-Menü am Abend), Tee und Wasser im Wellnessbereich, sowie die kostenfreie Nutzung im Herz & Rebe Spa. Eine Spa Tasche mit Bademantel, Saunatuch, Handtuch und Slippers zur kostenfreien Nutzung befinden sich auf dem Zimmer. Treatments und Massagen können gegen Aufpreis vorab dazu gebucht werden.

Am Anreisetag ist die Nutzung des Spa Bereiches inklusive und bereits ab 11.00 Uhr möglich, die Zimmer sind ab 15.00 bezugsfertig.

Am Abreisetag ist Checkout um 11.00 Uhr, gegen Aufpreis von 15,- € kann der Wellnessbereich noch bis 18.00 Uhr genutzt werden.



Programminfo

Wie schon angemerkt, bleiben die genauen Inhalte im Moment noch eine Überraschung. Das liegt daran, dass ich mir bis wenige Wochen vor dem Retreat noch alle kreativen Möglichkeiten offen halten möchte, um die Yoga Classes so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten! Der Zeitplan wird voraussichtlich folgendermaßen aussehen:

Freitag, 07.05.2021

15.00 Uhr Bezug der Zimmer, Nutzung des Spas möglich ab 11.00 Uhr
16.00 Uhr Begrüßungsrunde
16.30 Uhr Yoga class, ca. 120 Minuten
19.00 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Nachtmeditation ca. 60 Minuten

Samstag, 08.05.2021

7.30 Uhr Yoga class, ca. 120 Minuten
9.30 - 11.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 -16.00 Uhr „Do what you like“ Sauna, Lesen, Spazieren....

16.00 Uhr „Yogashooting“ im Yogaraum, wer mag kann sich dort treffen um von sich selbst und anderen ein paar schöne Fotos in Yogaposen zu machen.
16.30 Uhr Yoga class, ca. 120 Minuten
19.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 09.05.2021

7.30 Uhr Yoga class, ca 120 Minuten
9.30 - 11.00 Uhr Frühstücksbuffet
11.00 Uhr Checkout
11.00 - 18.00 Uhr (maximal) optional Nutzung des Spas gegen Aufpreis

Diese Planung ist noch unter Vorbehalt, es können sich noch geringe, zeitliche Abweichungen ergeben.

Um zu reservieren, wendest Du dich zunächst an mich, Stefanie Schießmann, um zu erfahren, ob und wieviele Plätze noch frei sind. Du bekommst dann von mir ein Anmeldeformular.

Danach reservierst Du Dein Zimmer direkt in Jordan's Untermühle. Sobald dein Zimmer reserviert in ist, schickst Du mir das Anmeldeformular für das Retreat und bekommst alle weiteren Infos. Unten stehend findest Du alle Kontaktdaten:

Retreat: Stefanie Schießmann - MyTinyYogaSpace
Stargarder Straße 48
60388 Frankfurt
s.schlessmann@gmail.com
0163-2588570 & 06109-378112

Hotel: Jordan's Untermühle
Außerhalb 1
55278 Königernheim
www.jordans-untermuehle.de
mail: info@jordans-untermuehle.de
Tel.+49.(0)6737.7100-0 | Fax +49.(0)6737.7100-99 |

