

Das Biohotel Sturm bietet den idealen Aufenthaltsort zum umfangreichen Yogaprogramm. Ein wunderbarer Wellnessbereich lädt zum Entspannen und die grüne Umgebung zum Spazieren zwischen den Yogaeinheiten ein. Kulinarisch lassen wir uns mit herrlichem „Slowfood“, vom Küchenteam gezaubert, aus regionalen Bioprodukten, verwöhnen. Ein wahres Fest für alle Sinne.



Unwind - was bedeutet das? Oftmals gibt es in der englischen Sprache ein einziges Wort mit so vielen Bedeutungen: entspannen, abschalten, entwirren, sich entfalten, sich lockern und noch mehr. Damit es dazu kommt, braucht es etwas Abstand vom Alltag und Zeit und Raum für sich selbst, und nur für sich selbst.

Zeit, um dem Körper die ersehnte Entspannung zu geben, den Geist wieder klare Gedanken fassen zu lassen und auch mal ungestört auf die Stimmen der Seele zu hören.

In welcher Umgebung könnte das besser funktionieren, als in einer solchen, wo alle um Dich herum gerade genau das Gleiche wollen? Yoga, Meditation, Wellness, Natur, gutes Essen und die Gesellschaft netter Menschen ist alles, was Du an diesem Wochenende brauchst und auch bekommst. Welcome und Namaste!

UNWIND BODY, SOUL & MIND



Yoga- und
Wellbeing Retreat
30.10. - 01.11.2020
Biohotel Sturm



Yoga, Pranayama, Meditation und Mantra

Im großzügigen Yogaraum findet ein Yogaprogramm mit großer Diversität statt. Von Yin(Slow)Yoga über klassisches Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, hin, bis zu Kundalini Yoga und noch anderen „Einheiten“, die aber bis kurz vor Beginn eine Überraschung bleiben, ist alles dabei. Fest steht aber, dass die Yogapraxis so gestaltet wird, dass vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Yogi alle gut mitmachen können!

Hier der ungefähre Programmablauf am Retreat-Wochenende:

Die Yogaclases werden jeweils vor dem Frühstück und Abendessen stattfinden. An einem Abend wird es noch eine Nachtmeditation geben. Zwischen den Mahlzeiten wird ausreichend Zeit sein, um alles andere zu tun was das Hotel und die Umgebung so ermöglichen, oder auch einfach nur mit einem guten Buch zu relaxen oder ein Schläfchen zu halten.

RETREAT & HOTEL GEBÜHREN

Die Kosten für das Retreat Wochenende setzen sich aus den Hotelkosten (2 Übernachtungen inklusive 2 x Frühstücksbuffet und 2 x 4-Gang-Menü am Abend, sowie Nutzung des Wellness Bereiches) und den Gebühren für das Yogaprogramm zusammen.

Gebühren für das Yoga Retreat bei Buchung...

...bis zum 30.06.2020 € 139,- p.P.

...bis zum 30.07.2020 € 149,- p.P.

...ab dem 31.07.2020 € 159,- p.P.

Hotelgebühren wie oben aufgeführt:

Doppelzimmer Tradition oder Zeitgeist € 110,00 p.N.

Doppelzimmer Landhaus € 100,00 p.N.

Doppelzimmer Landhaus mit Terrasse €115 p.N.

Doppelzimmer Zeitgeist mit Balkon € 115,00 p.N.

Doppelzimmer Aussicht (mit 2 Schlafräumen und Balkon) € 137,00 p.N.

Einzelzimmer € 110,00 p.N.

Kontakt und Infos zum Hotel

Ignaz-Reder-Str.3

97638 Mellrichstadt

Fon +49 9776 8180-0

E-Mail: info@hotel-sturm.com

Internet: www.hotel-sturm.com

Kontakt zu mir

Stefanie Schießmann Yogalehrer AYA500 // ZPP zert.

www.mytinnyogospace.de

s.schlessmann@gmail.com

0163-2588570 // 06109-378112



„Bakasana“ , die Krähe



„Gomukhasana“, das Kuhgesicht



Zimmerbeispiel



Terrasse und Garten



Saunabereich aussen



Garten