

Das Biohotel Sturm bietet den idealen Aufenthaltsort für ein umfangreiches Yogaprogramm. Ein wunderbarer Wellnessbereich und ein zauberhafter Garten laden zum Entspannen ein. In der grünen Umgebung kann man herrlich spazieren oder wandern gehen, falls zwischen den Yogaeinheiten noch mehr Bewegung gewünscht wird. 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 brauchen?

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  
01.04.-03.04.2022  
Biohotel Sturm



## Yoga, Pranayama, Meditation und Mantra

Im großzügigen Yogaraum findet ein Yogaprogramm von großer Diversität statt. Yin(Slow)Yoga, klassisches Hatha Yoga sowie energetisches Vinyasa Yoga wird mit weiteren kreativen Yogaeinheiten, Meditationen und Mantras ergänzt, die ein tiefes Eintauchen in die Yogapraxis garantieren. Fest steht, dass die Yogapraxis so gestaltet wird, dass vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Yogi jede(r) gut mitmachen kann!

### Hier der ungefähre Programmablauf am Retreat-Wochenende:

Die Yogaclases werden jeweils vor dem Frühstück und Abendessen stattfinden. Am Abend wird es noch Nachtmeditationen 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 Buffet am Abend, sowie Nutzung des Wellness Bereiches) und den Gebühren für das Yogaprogramm zusammen.

### Gebühren für das Yoga Retreat bei Buchung...

...bis zum 31.12.2021 € 149,- p.P.

...ab dem 01.01.2022 € 169,- p.P.

### Hotelgebühren wie oben aufgeführt:

Doppelzimmer ab € 125,00 pro Person .p.N.

Einzelzimmer € 125,00 p.N.

### Kontakt und Infos zum Hotel

Ignaz-Reder-Str.3

97638 Mellrichstadt

Fon +49 9776 8180-0

E-Mail: [info@hotel-sturm.com](mailto:info@hotel-sturm.com)

Internet: [www.hotel-sturm.com](http://www.hotel-sturm.com)

### Kontakt zu mir

Stefanie Schießmann Yogalehrer AYA500 // ZPP zert.

[www.mytinyyogospace.de](http://www.mytinyyogospace.de)

[s.schlessmann@gmail.com](mailto:s.schlessmann@gmail.com)

0163-2588570 // 06109-378112



„Bakasana“ , die Krähe



„Gomukhasana“, das Kuhgesicht



Zimmerbeispiel



Terrasse und Garten



Saunabereich aussen



Garten