



YOGA & AYURVEDA RETREAT

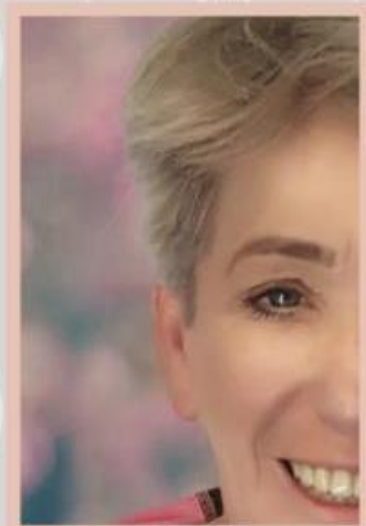
im Hotel Schloss Lüdersburg



Madleine Herz

*Ausgebildete Fitness- und
Wellnesstrainerin,
Personal Trainerin und
Yogalehrerin*

Ich nehme Sie mit auf eine Yoga-
Reise zu körperlichem und
emotionalem Wohlbefinden und
begleite Sie auf Ihrem Weg zu
psychischer Ausgeglichenheit.



Heike Stangenberg

*Ayurvedatherapeutin und
staatl. geprüfte Masseurin,
Funktionstrainerin, Wellness-
und Spa-Managerin.*

Lassen Sie sich von meiner
Begeisterung für die
Ayurvedakunst inspirieren und
erfahren Sie mehr über sich
und Ihr individuelles Dosha.

IHR 3-TAGE VERWÖHNPROGRAMM

Freitag: 15.00 bis ca. 21.00 Uhr

Einführung in die Ayurveda-Lehre und Yin-Yoga mit anschließender Meditation

Auf ein gemeinsames Abendessen folgt Erholung und Ruhe im Wellness- und Spa Bereich „Landsauna“.

Samstag: 8.00 bis ca. 21.00 Uhr

Mit „Hatha-Flow“ Yoga starten wir in den Tag. Nach einem gesunden und vitalen Frühstück genießen wir die wundervolle Natur bei einem gemeinsamen Meditations-Spaziergang und guten Gesprächen. Nachmittags entspannen wir bei einer „In der Stille angekommen“-Meditation.

Am Abend stehen neben dem gemeinsamen Abendessen die Bestimmung des individuellen Ayurveda-Typs mit Dosha-Erklärung sowie Entspannung im Wellness- und Spabereich auf dem Plan.

Sonntag: 8.00 bis ca. 11.00 Uhr

Wir begrüßen den Tag mit einem Hatha-Flow-Yoga, bevor wir gemeinsam frühstücken und anschließend erholt und mit gestärktem Geist heimfahren.

In Ihrem 3-Tage-Verwöhnprogramm sind sämtliche Kurse, Übernachtungen inkl. Halbpension sowie die Nutzung des Wellness- und Spabereichs bereits enthalten. Preise:

Doppelzimmer p.P. 415,- €, inkl. Massage p.P. 435,- €

Einzelzimmer p.P. 515,- €, inkl. Massage p.P. 535,- €

Yoga Equipment kann für 5,- € geliehen werden. Hierfür sowie für Massagen bitten wir um vorherige Reservierung.

WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sehnen Sie sich nach einer Auszeit vom hektischen Alltag, nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit? Oder möchten Sie einfach nur neue Energie tanken?

Dann schenken Sie sich und Ihrer Seele die Aufmerksamkeit, die Sie verdienen. Lassen Sie sich für ein Wochenende bei einem **Yoga und Ayurveda Retreat** auf Schloss Lüdersburg verwöhnen.

Yoga und Meditation sowie Ayurveda, die Wissenschaft vom gesunden und langen Leben, ebnen Ihnen den Weg, um sich mit dem Leben in Harmonie und Einklang zu fühlen.

**Wie eine Tür, die Möglichkeiten eröffnet,
die man früher nicht gesehen hat.**

IHR 3-TAGE VERWÖHNPROGRAMM

Freitag: 15.00 bis ca. 21.00 Uhr

Einführung in die Ayurveda-Lehre und Yin-Yoga mit anschließender Meditation

Auf ein gemeinsames Abendessen folgt Erholung und Ruhe im Wellness- und Spa Bereich „Landsauna“.

Samstag: 8.00 bis ca. 21.00 Uhr

Mit „Hatha-Flow“ Yoga starten wir in den Tag. Nach einem gesunden und vitalen Frühstück genießen wir die wundervolle Natur bei einem gemeinsamen Meditations-Spaziergang und guten Gesprächen. Nachmittags entspannen wir bei einer „In der Stille angekommen“-Meditation.

Am Abend stehen neben dem gemeinsamen Abendessen die Bestimmung des individuellen Ayurveda-Typs mit Dosha-Erklärung sowie Entspannung im Wellness- und Spabereich auf dem Plan.

Sonntag: 8.00 bis ca. 11.00 Uhr

Wir begrüßen den Tag mit einem Hatha-Flow-Yoga, bevor wir gemeinsam frühstücken und anschließend erholt und mit gestärktem Geist heimfahren.

In Ihrem 3-Tage-Verwöhnprogramm sind sämtliche Kurse, Übernachtungen inkl. Halbpension sowie die Nutzung des Wellness- und Spabereichs bereits enthalten. Preise:

Doppelzimmer p.P. 415,- €, inkl. Massage p.P. 435,- €

Einzelzimmer p.P. 515,- €, inkl. Massage p.P. 535,- €

Yoga Equipment kann für 5,- € geliehen werden. Hierfür sowie für Massagen bitten wir um vorherige Reservierung.

TERMINE

Oktober: 20.10. - 23.10.2023 (ausgebucht, Warteliste)

Januar: 05.01. - 07.01.2023

März: 29.03. - 31.03.2023 (Osterspezial)

