



YOGA RETREAT

Januar 2018

Dein Yoga-Retreat im Januar 2018 – Dein Neubeginn!



Nimm dir **Zeit** einzukehren, dich wieder mit dir zu verbinden. Verwöhne deine Seele, kläre Körper und Geist. Lass Altes los und komm ganz in deine eigene Kraft! Starte das neue Jahr mit offenem Herzen und einem strahlenden Lächeln!

Auf dem **Verwöhn-Programm** stehen tägliche Yoga- und Meditationseinheiten, leckere, gesunde ayurvedische Küche, winterliche Strandspaziergänge, Sauna & Wellness.



Die Unterkunft

Im gemütlichen **Landhaus Esperort** im Ostseebad Ahrenshoop sind wir ganz unter uns. Im ganzen Haus ist die Liebe zum Detail spürbar. Die familiäre Atmosphäre des Hauses lädt nach kalten Winterspaziergängen ein, sich mit einer heißen Tasse Tee am Kamin aufzuwärmen oder die Bibliothek im Wintergarten zu durchstöbern. Zwölf bezaubernde individuelle Doppel- und Einzelzimmer, gemütliche Gemeinschaftsräume und ein großzügiger Wellnessbereich laden zum Wohlfühlen und Krafttanken ein.



Dein Verwöhn-Programm



Donnerstag Abend

Nach deiner individuellen Anreise am Donnerstag Nachmittag kannst du in Ruhe ankommen, die Ostsee begrüßen oder dich mit einer Tasse Tee im Kaminzimmer aufwärmen. Zum gemeinsamen Auftakt unseres Retreats genießen wir ein köstliches Willkommens-Abendessen in entspannter Atmosphäre. Mit einer sanften Entspannungsübung am Abend lassen wir Ruhe einkehren für eine erholsame erste Nacht.

Freitag

Nach einem leckeren leichten Frühstück am Morgen machen wir einen vitalisierenden Spaziergang entlang der Ostseeküste zu unserem wunderschön lichtdurchfluteten Yoga-Haus im Nachbarörtchen Wustrow. Hier starten wir erfrischt mit einer reinigend fließenden Yogapraxis in den Tag. Wir bringen Atem und Bewegung, Körper und Geist in Einklang. Bei einer geführten Meditation kannst du innere Kraft, neue Inspiration und Vertrauen finden.

Yoga Beginner, On-&-Off-Yogis und Geübte sind herzlich willkommen!
Das Retreat wird auf eure individuellen Bedürfnisse zugeschnitten.

Das liebevoll zubereitete Mittagessen nährt und wärmt Körper & Seele.





Der Freitag-Nachmittag steht dir nach Lust und Laune zur freien Verfügung: [Ruhesuchende](#) können im Wellnessbereich in der Sauna entspannen und sich eine wunderbare Massage gönnen. [Entdeckungsfreudige](#) lädt Ahrenshoop mit seinem verträumten Künstlerflair zu neuer Inspiration ein. Das einzigartige winterliche Naturschauspiel, das gleißende Licht über der Ostsee und die klare Meeresbrise machen individuelle Spaziergänge in der Umgebung zu einem ganz besonderen Erlebnis. [Gesellig-Neugierige](#) können beim gemeinsamen Kochen mehr über die ayurvedische Küche erfahren und vielleicht ihr neues Lieblings-rezept entdecken. Beim gemütlichen Abendessen ist Zeit für nette Gespräche. Für einen gesunden, regenerativen Schlaf gibt es am Abend noch eine keine Entspannungsübung.

Samstag

Am Morgen wecken wir die Lebensgeister mit einer Achtsamkeitsmeditation in Bewegung. Mit einem köstlich gesunden Frühstück starten wir gestärkt in den Tag! Du kannst dir den Tag nach Belieben gestalten: [Natur, Kultur, Ausflüge, Wellness... gönne dir, was dein Herz begehrt](#). Mittags steht eine warme Suppe für dich bereit. Nachmittags machen wir gemeinsam einen herrlich winterlichen Spaziergang zum Yoga-Haus, wo uns eine besinnliche, warme Atmosphäre erwartet. Hier praktizieren wir sanftes, regeneratives Yoga und eine Meditation zur Erdung und Entspannung. Im Einklang der Elemente lassen wir den Abend mit einem tollen Essen ausklingen.

Sonntag

Nach einer achtsamen Yogapraxis & Meditation am Morgen, beenden wir das Retreat mit einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück.

Termine

11.01.18 – 14.01.18

18.01.18 – 21.01.18

25.01.18 – 28.01.18



Preise (pro Person)

Verwöhn-Paket

(inkl. Übernachtung im **DZ**, Verpflegung, Yoga, Saunabnutzung) **275 €**

(inkl. Übernachtung im **EZ**, Verpflegung, Yoga, Saunabnutzung) **325 €**

Massagen sind nicht im Preis enthalten

Mit Überweisung der Kursgebühr (100 €) erfolgt die verbindliche Anmeldung.



Ich freue mich auf euch!

NAMASTE

Eure Maxi Bohnert

Zertifizierte Yogalehrerin,
Psychologin

M 0173-7195579

E maxi.bohnert91@gmail.com



Verbindliche Buchung mit Überweisung der **Kursgebühr** in Höhe von **100 €** bitte auf folgendes Konto:

Bankverbindung

Maxi Bohnert
Berliner Sparkasse
IBAN: DE12 1005 0000 6010 9375 48

Verwendungszweck: Yoga-Retreat, (Datum deines Retreats), Name

Die Übernachtungskosten werden bei Abreise im Hotel bezahlt!



Althäger Straße 14
18347 Ostseebad Ahrenshoop

T 038220-6020

E info@landhaus-esperort.de

W www.landhaus-esperort.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!