



Erlebe deinen Yoga Bliss am Weissensee!

Tauche ein in die tiefe Entspannung und Harmonie der spätsommerlichen Natur am bezaubernden Weissensee. Mein Yoga Bliss Retreat bietet dir die perfekte Gelegenheit, deinem Alltag zu entfliehen und inmitten der atemberaubenden Landschaft des Weissensees zur Ruhe zu kommen.

Termin: Sonntag, 22.09. bis Dienstag, 24.09.2024

Über das Retreat: Das Yoga Bliss Retreat am Weissensee ist eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und tief in die Welt des Yoga einzutauchen. Ich biete neben kraftvollen, dynamischen auch sanfte Yoga-Einheiten für alle Ebenen an, die dir helfen, deine Praxis zu vertiefen und deine innere Mitte zu finden. Die spätsommerliche Natur am Weissensee wird die Kulisse für unsere morgendlichen und abendlichen Yoga-Sessions sein, und du wirst die Möglichkeit haben, den Alltag hinter dir zu lassen, um deinen Blick wieder auf das Wesentliche zu richten. Wir atmen tief in der klaren Bergluft am See ein und lassen uns dabei von dieser wunderschönen Kulisse treiben und inspirieren.

Höhepunkte:



- tägliche kraftvolle und sanfte Yoga-, Pranayama- und Meditationspraxis
 - Atmen und Loslassen in der spätsommerlichen Natur
 - Entspannung und Erholung am malerischen Weissensee
 - Gesunde, köstliche Verpflegung
- Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten

Sonntag

- Individuelle Anreise
- **Ab 14:00 Uhr** Check-in (See Spa Nutzung bereits ab 10:00 Uhr möglich)
- **16:00 Uhr** „Get together“ im Yogaraum
- **16:30 – 18:00 Uhr** Ankommen mit einer sanften Yogaeinheit und Meditation
- **18:30 – 20:30 Uhr** Abendessen – wir lassen uns von vegan-vegetarischen Köstlichkeiten an der gemeinsamen Tafel verwöhnen

Montag

- **7:30 – 09.00 Uhr „Sunrise Yoga“** wir starten mit Pranayama und einer dynamischen und kraftvollen Yoga-Session gestärkt und energetisiert in den Tag
- Anschließend gemeinsames Frühstück bis **10:30 Uhr**
- Zeit für DICH: Wandern, Spa, Sauna, Ruhen, Gehen, Schlafen, ein Buch, aufs Boot ins Wasser...-wir folgen unserem Wunsch und lassen uns treiben
- **16:30 – 18.00 Uhr** „Slow down your thoughts“ wir lassen den Tag mit einer Meditation und einer sanften Yoga-Session ausklingen
- **18:30 – 20:30 Uhr** Abendessen – wir lassen uns von vegan-vegetarischen Köstlichkeiten an der gemeinsamen Tafel verwöhnen

Dienstag

- **07:45 – 09.00 Uhr** „Wake up“ wir starten den Tag mit Pranayama und einer kraftvollen Yoga-Session
- Anschließend gemeinsames Frühstück bis **10:30 Uhr**
- bis **12:00 Uhr** Check Out
- bis **17:00 Uhr** Nutzung des See Spa's und Sauna möglich





REPEAT . YOGA . TEACH . EAT .



Anmeldung und Info:

Karin Grasch (Yogalehrerin (RYS 200 Yoga-Alliance))
E-mail: hello@karin-grasch.yoga
Web: www.karin-grasch.yoga

Preise:

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 5 Personen statt

**Yoga-Programm: € 180,- pro Person
(inkl. aller Yogautensilien)**

Zahlbar an die Seminarleitung:

Karin Grasch

Steiermärkische Sparkasse Wildon: AT54 2081 5000 4445 5137

Zahlungsvermerk: „Yoga Bliss Retreat Weissensee September 2024“

Nach Anmeldung und Zusage des Retreat Platzes bei Karin kann das Hotel gebucht werden!

Preis Strandhotel Weissensee**:**

Doppelzimmer bei Doppelbelegung € 115,- pro Person/Nacht

Doppelzimmer bei Einzelnutzung € 135,- pro Person/Nacht

inkl. Halbpension

zzgl. Orts- und Mobilitätsabgabe

Buchung des Hotels direkt via E-Mail an:

info@strandhotel-weissensee.at

oder telefonisch unter **+43 4713 2219**

mit dem Vermerk „**Yoga Bliss Retreat Weissensee mit Karin Grasch**“

Details zum Hotel: **www.strandhotel-weissensee.at**

Anmeldeschluss bis 30. Juni 2024

Deine Reise beginnt hier. Ob du ein erfahrener Yogi bist oder gerade erst mit Yoga anfängst, dieses Retreat bietet für jeden etwas. Du wirst die Möglichkeit haben, dich selbst zu entdecken und in der spätsommerlichen Stille des Weissensees zur Ruhe zu kommen. Es geht um den Einklang zwischen Körper und Geist. Es geht um Dich! Komm und erlebe den Zauber und die Kraft des Yoga am Weissensee.

Du kehrst gestärkt und ausgeglichen für den bevorstehenden Alltag im Herbst zurück.

Ich freue mich auf Dich!

