



Yoga Retreat
Yoga & Soulwork

by Mindful Monkey Yoga &
Intuition Flow
19.04 - 21.04.2024



Zeit für Dich

Was erwartet dich an diesem Wochenende?

Was sind Koshas?

Die Pancha Koshas (= fünf Hüllen) sind die 5 Schichten unseres Körpers, wie sie die Yoga-Philosophie unterscheidet. Sie umhüllen unseren inneren Kern, unsere Seele, und reichen von groben (physischen) bis zu ganz feinen Schichten. Der Körper wird also nicht nur in seiner physischen Existenz gesehen, sondern auch in seinen energetischen und unsichtbaren Ebenen.

Alle Schichten haben eine eigene Funktion für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Auf diesem Retreat wirst Du Yoga- und Meditationsübungen in Kombination mit Coachingansätzen, sowie die Arbeit mit Ätherischen Ölen kennenlernen, um wieder zurück in Deine Balance zu finden,

Zeit für Dich! Eine kleine Auszeit vom Alltag, Hier kannst du vollkommen zur Ruhe kommen, genießen und wunderbar abschalten.



Location

Das ehemalige kleine Kloster liegt in einem Tal, ganz in der Nähe zwischen Euskirchen, Rheinbach und Bad Münstereifel, eingebettet in der Natur: Wälder und Wiesen laden ein, sich zu erholen und Neues zu entdecken.

Die Zimmer:

Tief durchatmen, innerlich zur Ruhe kommen: Im ehemaligen kleinen Kloster übernachtet du in ruhigen, schlichten & geschmackvollen Einzel- oder Doppelzimmern.

Bei den Restaurierungen und der Ausstattung der Zimmer wurden ökologisch gesunde Materialien verwendet. Jedes der Zimmer verfügt über ein eigenes Bad.



Yoga, Meditation & Pranayama

Dein Programm:

(voraussichtlicher Ablauf)

Freitag:

Ab 16:00 Uhr	Anreise
16:30 – 18:00 Uhr	Yoga
18:30 – 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Welcome Circle

Samstag:

7:45 - 8:30 Uhr.	Meditation Pranayama Journaling
8:45 - 10:30 Uhr	Vinyasa Flow
10:30 - 11:30 Uhr	Brunch
11:30 - 16:00 Uhr	Zeit für Dich
16:00 – 17:30 Uhr	Yin Yoga
18:00 – 19:00 Uhr	Abendessen
Ab 20:00 Uhr	Abendprogramm



Journaling & Essential Oils

Dein Programm:

(voraussichtlicher Ablauf)

Sonntag:

7:45 - 8:30 Uhr	Meditation Pranayama Journaling
8:45 - 10:30 Uhr	Vinyasa Flow
10:30 - 11:30 Uhr	Brunch
13:00 – 14:00 Uhr	Abschlussrunde
Ab 14:00 Uhr	Abreise



Vegetarisch lecker

Die Mahlzeiten:

Vegetarische Küche, mit saisonal, regional und ökologisch hergestellten Produkten:

- Frühstück
- Tee & Kaffee pause nachmittags
- leichtes Abendessen
- über den Tag freie Nutzung der Getränkebar mit
- Tee & Wasser in Karaffen abgefüllt, Obst



Wertschätzung

Leistungen inklusive:

- 6,5 x Yoga Einheiten (Vinyasa Flow | Yin Yoga)
- 2 x Meditations,- & Pranayamaeinheiten
- 1 x Workshop mit Coaching Einheit
- 2 x Übernachtungen in einem ruhigen Einzel- oder Doppelzimmer
- Vegetarische Küche, mit saisonal, regional und ökologisch hergestellten Produkten:
 - 2 x Frühstück
 - 3 x Kuchen mit Kaffee & Tee nachmittags
 - 2 x leichtes Abendessen

- über den Tag freie Nutzung der Getränkebar mit Tee & Wasser in Karaffen abgefüllt
- Obst

Preis: Ab € 690,-

Übernachtung & Verpflegung
(Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad)

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| • Kategorie B (EZ bis 10 qm). | € 370,- p.P |
| • Kategorie C (EZ bis 15 qm) | € 390,- p.P |
| • Kategorie D (EZ bis 19 qm). | € 410,- p.P |
| • Kategorie E (EZ bis 25 qm) | € 430,- p.P |
| • Kategorie F (DZ bis 19 qm). | € 360,- p.P |
| • Seminargebühr | € 320,- p.P |



Anmeldung

mail@jessicamegow.de

info@mimoyoga.de

Wir freuen uns auf Dich!

AGB's

Zahlungsmodalitäten:

- Anzahlung: Die Kosten für Unterbringung & Verpflegung ab € 360,- sind als Anzahlung innerhalb von 7 Tagen nach Buchung zu leisten. Die Rechnung bekommst du direkt vom Kloster.
- 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn, erhältst du von mir eine Rechnung über die Seminargebühr von € 320,-

Stornobedingungen:

- Bei einer Stornierung bis zur 17. Woche vor Seminarbeginn gilt die Anzahlung als Stornierungsgebühr.
- Bei einer Stornierung ab der 16. Woche bis zu 13 Wochen vor Seminarbeginn fallen 30% der Seminargebühr an.
- Bei einer Stornierung ab der 12. Woche bis zu 5 Wochen vor Seminarbeginn fallen 60% des Betrags an.
- Bei einer Stornierung ab der 4. Woche bis zur 3. Woche vor Seminarbeginn fallen 90% des Betrags an.

Empfehlung:

Im Falle einer Stornierung auf Grund von Krankheit oder sonstigen Gründen deinerseits, empfehlen wir eine Reiserücktrittskostenversicherung. z.B. beim ADAC.

