



Yin Yang Yoga Retreat im Schloss Wartegg

Donnerstag 12.9. – Sonntag 15.9.19
Mit Silvana Sicilia und Simone Diemand

Gönne dir diese Auszeit vom Alltag und vertiefe deine Yogapraxis in unserem nachhaltigen Retreat im Bio Schloss Hotel Wartegg am Bodensee.

PREIS: CHF 890 Einzelzimmer, CHF 950 Einzelzimmer Seeblick
CHF 790 Doppelzimmer
CHF 1050 Doppelzimmer in Einzelbelegung

AKTION: 10% Frühbucherrabatt bei Buchung bis am 1. Juni 2019

ANMELDESCHLUSS: 1. Juli 2019
DAUER: 4 Tage: Donnerstag ab 15:00 bis Sonntagmittag 12:00
LEITUNG: Silvana Sicilia (Yin Yoga), Simone Diemand (Yang Yoga)

Die Anmeldung ist verbindlich: mail@plasma.yoga
Wir empfehlen eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.
Das Retreat wird ab einer Mindestteilnehmerzahl von 7 durchgeführt.

Eintauchen, Yoga praktizieren und Sein - Willkommen in Deiner Auszeit

In unseren täglichen Yoga-Stunden laden wir unsere Körper ein sich neu auszurichten, Bewegungs- und Verhaltensmuster aufzulösen und neue Freiheiten zu erlangen. Während wir vor dem gemeinsamen Frühstück bei einer dynamischen Yang Yoga Stunde ins Schwitzen kommen, wird der Nachmittag beim Yin Yoga ruhiger die tieferen Gewebe anzusprechen und uns in die Meditation zu begeben.

Das Schlosshotel Wartegg bietet Rückzugsort und lädt ein zum Auftanken und Regenerieren. Spaziergänge und Gehmeditationen im grossen Schlosspark bieten sich ebenso an wie das „türkise“ Bad oder die Sauna. Massagen können vor Ort separat dazugebucht werden.

Im Preis enthalten:

3 Übernachtung im Schloss, reichhaltiges Bio Frühstück, Nachmittagssnack, 3-Gang Abendessen, alkoholfreie Getränke zu den Mahlzeiten, Obst und Mineralwasser für Zwischendurch, 90 Min Yang Yoga am Morgen / 90 Min Yin Yoga am Abend, WLAN, Parkplatz