

# Yoga & Ayurveda

Yoga Retreats | Yoga & Ayurveda Retreats

## Termine

27.-29. Januar 2023

10.-12. Februar 2023 (+ Ayurveda)

24.-26. März 2023

21.-23. April 2023

15.-17. September 2023

29.09.-01. Oktober 2023 (+ Ayurveda)

10.-12. November 2023 (+ Ayurveda)

## Kursgestaltung

Einige der YOGA-Retreats verbinden die YOGA-Praxis mit der ayurvedischen Heilkunst. Die reinen YOGA-Retreats beinhalten entsprechend keine ayurvedischen Programmpunkte.

## Programm:

Freitag: 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr mit Yoga  
Ankommen nach der Reise  
Abendessen\*

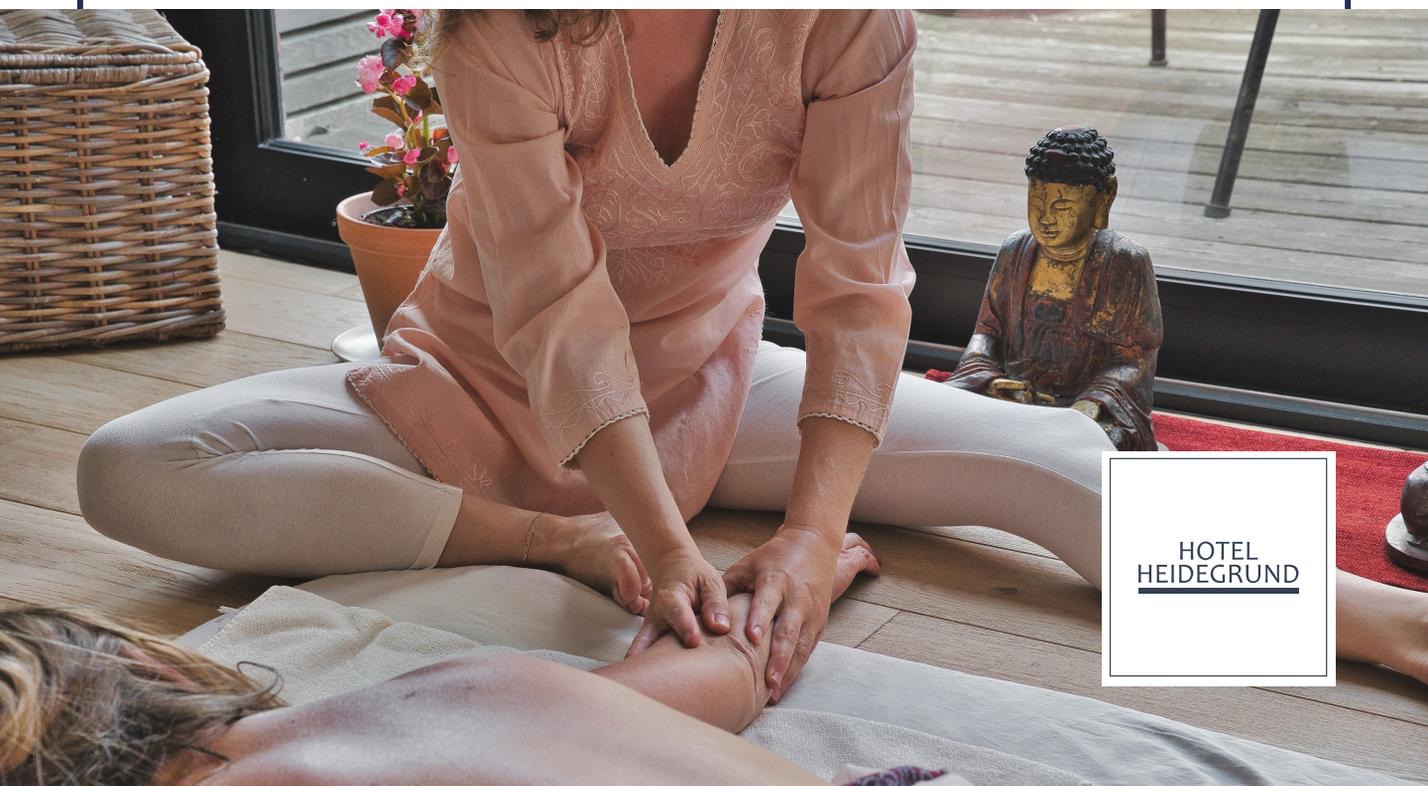
Samstag: Ayurveda und Yoga am Morgen  
Einführung in Ayurveda, Yin Yoga am Nachmittag  
Frühstück, Mittag- & Abendessen\*

Sonntag: Yoga-Einheit am Morgen & gemeinsames Frühstück\*

## Extra: Massage

Auf Wunsch können Sie sich am Wochenende bei einer Thai-Massage verwöhnen lassen (Aufpreis). Bitte geben Sie dies direkt bei der Reservierung an.

\*angelehnt an die ayurvedische Küche



HOTEL  
HEIDGRUND

# Im Detail

## Freitag:

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

mit Yoga Ankommen nach der Reise

gemeinsames Ayurvedisches Abendessen\* wie  
Gemüsesuppe, Gemüsepudding mit Dip oder cremige  
Kürbissuppen

## Samstag:

08.00 Uhr - 09.30 Uhr

Ayurveda und Yoga  
(Asanas, Pranayama und Entspannung)

ab 09.30 Uhr

Frühstück\* wie Getreidebrei, Vollkornpfannkuchen, Voll-  
korntoast mit verschiedenen Aufstrichen

11.00 Uhr

Einführung in Ayurveda (inklusive Lehrmaterial:)

1. Hinführung: Definition von Ayurveda
2. Yoga und Ayurveda
3. Was ist AMA (Geistig-Seelisches Ama)
4. Wie wichtig ist die bewusste Ayurveda Ernährung?  
– Die 12 Nahrungsmittelgruppen des klassischen Ayurveda
5. Die drei Doshas Vata-, Pitta- oder Kapha & Ihre Bedeutung
6. Morgenroutine
7. Tägliche Entgiftung für Ihr Gehirn: Meditieren Sie!

13.00 - 14.00 Uhr

Mittagessen\* wie ein knackiger Salat, Kitchari mit Gemüse,  
knackiges Wokgemüse mit Reis oder Nudeln

Wohltuender Spaziergang  
Fortsetzung der Ayurvedaeinführung

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Yin Yoga

ab 18.00 Uhr Gemeinsames

Abendessen\* & Ausklang

## Sonntag:

08.00 Uhr bis 09.30 Uhr

Yoga (Atem ist Leben, Wir fließen mit dem Atem)

## Inklusive

**2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer** inmitten den Naturschutzgebiets | **Yoga-Einheiten** | Einfühlsame Begleitung & Einführung in die Ayurveda-Lehre | Material zum Nachlesen | persönlicher & erfahrener Ansprechpartner | Ständiger Zugang zum **Retreat Bereich** mit Auswahl an Teesorten sowie Mineralwasser und Wasser | **Ayurvedische Küche** | **Wellnesspaket** inkl. Bademantel & Slipper | Eintritt ins HeidegrundSPA

\*angelehnt an die ayurvedische Küche

# Über die Yogalehrerin

Mein Name ist Gülsen Mutlu, Yogalehrerin und Ganzheitlicher Ayurveda Coach seit über 20 Jahren befaße ich mich mit Ernährung und Gesundheit. 2016 habe ich eine 500-Stunden Yogaausbildung in Münster absolviert. Daraufhin folgten viele weitere Ausbildungen wie Yoga-Thai-Massage, Faszienyoga, YinYoga, Kinderyoga und weitere Fortbildungen. Ich unterrichte aus dem Herzen und nehme all die Dinge, die mich berühren mit in meine Yogapraxis „YogaGee“. Mein Unterricht ist heilsam, präzise und fließend. Im Jahr 2020 habe ich mich zum Ganzheitlichen Ayurveda Coach ausbilden lassen. Zusätzlich bin ich als Dozentin für Yogalehrer-Ausbildungen (mit dem Schwerpunkt auf Ayurveda) tätig. Neben festen Kursen, Personal Yoga und Ernährung- u. Gesundheitsberatungen für Einzelpersonen gebe ich Workshops und Retreats an schönen Orten. [Mehr über YogaGee](#) | [@yogagee](#)



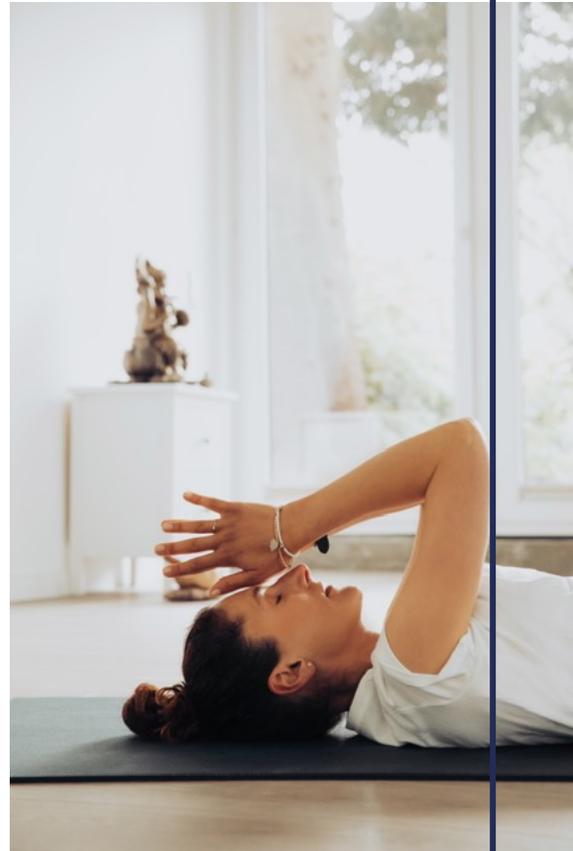
## Buchung & Stornierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl sieht der Veranstalter vor, die Reise bis 14 Tage vorher abzusagen.

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise bis 15 Uhr lokale Zeit möglich. Zu einem späteren Zeitpunkt einer Stornierung bzw. Nichtanreise wird eine Gebühr von 90% des Arrangementspreises in Rechnung gestellt.

## Anmeldung

Hotel Heidegrund | 04495/890 und [info@hotel-heidegrund.de](mailto:info@hotel-heidegrund.de)



Gülsen Mutlu - [@yogagee](#)

HOTEL  
HEIDEGRUND