

# YOGA Retreat

YOGA & Wellness im Hotel Heidegrund

## Termine

27.-29. Januar 2023  
21.-23. April 2023

24.-26. März 2023  
15.-17. September 2023

## YOGA im Heidegrund

Erlebe & Entdecke Yoga umgeben von Wald & Natur.

Meditation in der Natur. Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen – so fühlt sich ein rundum erholsames Wochenende an.

## Das Retreat

Deine erfahrene Yogalehrerin Gülsen begleitet Dich durch ein erholsames Wochenende mit täglichen Yogastunden nach der Vinyasa und Yin Yogalehre, beruhigenden Meditationen und wohltuenden Tee-Zeiten.

## Kurs

Reichhaltiges Frühstücksbuffet | 4 Yogaeinheiten | YOGA Überraschungsmenü an beiden Abenden | Yoga Goodie | Wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer | Eintritt ins HeidegrundSPA | Wellnesspaket mit Bademantel & Handtüchern für den Aufenthalt.



## Das YOGA Retreat - Inklusivpaket

- 3 Tage – 2 Übernachtungen im komfortablen Zimmer
- vergünstigtes Upgrade zum Superior Zimmer mit Waldblick im Fichtenhaus möglich
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- YOGA Überraschungsmenü an beiden Abenden
- mehrere Yogaeinheiten abgestimmt auf Einstiegs- und Fortgeschrittenenlevel
- Einstimmung & Einführung am ersten Abend mit Material zum Mitnehmen
- Yoga Goodie als Überraschung
- wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer/ Tee-time in der Lounge
- Eintritt ins HeidegrundSPA
- Wellnesspaket mit Bademantel & Handtüchern für Ihren Aufenthalt
- WLAN & Parkplatz kostenfrei verfügbar

## Wellness & Zeit für sich.

Spüren Sie die wohltuende Wärme: Im Heidegrund WaldSPA laden 5 Themensaunen verteilt auf den Wellnessgarten inklusive Bionaturteich und Kneippbecken und den Innenbereich mit Ruhewintergarten und Whirlpool ein.

Schenken Sie sich maximale Erholung mit eine unserer ausgewählten Wellness- & Kosmetikanwendungen und reservieren Sie Ihren Wunschtermin rechtzeitig unter [heidegrund.de/wellnesstermin](https://heidegrund.de/wellnesstermin).



## Programm

### Freitag

16:30-18:30 Uhr Begrüßung & Yoga

Abendessen

### Samstag

8-9:30 Uhr Meditation, Pranayama, Detox-Yoga-Flow.

Frühstück

17-18:30 Uhr Meditation, Pranayama, Yin Yoga.

Abendessen

### Sonntag

8-9:30 Uhr Meditation, Pranayama, Detox-Yoga-Flow.

Frühstück

## Yogalehrerin

Mein Name ist Gülsen Mutlu. Ich bin 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, Anusara Yoga, Schwangerschafts- u. Rückbildungsyoga, 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 mich findet ihr auf [www.yogagee.de](http://www.yogagee.de)



## **Beginn & Ende**

Die Begleitung beginnt am Anreisetag ab 16 Uhr und endet am Abreisetag um 11 Uhr.

## **Stornierungskonditionen:**

Eine kostenfreie Stornierung ist bis drei Tage (72 Stunden) vor Anreise möglich. Dabei nehmen wir als Anreisezeit 15:00 Uhr an. Zu einem späteren Zeitpunkt einer Stornierung bzw. Nichtanreise wird eine Gebühr von 90 % des Arrangementspreises in Rechnung gestellt.

## **Stornierung des Veranstalters**

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl sieht der Veranstalter vor, die Reise bis 28 Tage vorher abzusagen.

## **Anreisezeit:**

Das Zimmer steht ab 15:00 Uhr zur Verfügung.

## **Abreisezeit:**

Das Zimmer muss spätestens um 11:00 Uhr geräumt werden.

## **Besondere Steuern und Gebühren:**

Alle angezeigten Tarife verstehen sich inklusive MwSt. und Service

## **Anmeldung**

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

