

YOGA & WELLNESS

im Hotel Heidegrund mit Julia

Deine Auszeit für Körper, Geist & Seele.
Drei Tage zum Abschalten und neue Kraft schöpfen –
umgeben von Wald, Natur und wohltuender Ruhe.

**ANKOMMEN.
ATMEN.
LOSLASSEN.**
Sein.

HOTEL
HEIDGRUND



HOTEL
HEIDEGRUND

YOGA & WELLNESS IM HOTEL HEIDEGRUND

ANKOMMEN.
ATMEN.
LOSLASSEN.
Sein.

Raus aus dem Alltag. Rein in die Natur.

Freue Dich auf ein besonderes Yoga- & Wellness-Wochenende mit bewusster Bewegung, wohltuender Ruhe und viel Zeit für Dich. Einfach abschalten, durchatmen und zu Dir selbst finden.

DEIN RETREAT-ARRANGEMENT

3 Tage · 2 Übernachtungen

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4 Yoga-Einheiten mit Nell
- 3-Gang-Menü an beiden Abenden
- Wohltuende Teemischungen auf dem Zimmer
- Zugang zum Heidegrund SPA für entspannte Wellnessmomente
- Wellnesspaket mit Bademantel und Handtüchern
- Kostenfreies WLAN und Parken

Damit du dich rundum wohlfühlst, bring bitte deine eigene Yogamatte und deine liebsten Hilfsmittel mit. Auf deiner vertrauten Unterlage entspannt es sich doch am besten.

PROGRAMM*

Freitag • ab 16:30 Uhr

Begrüßung & Einführung

In Ruhe ankommen, die Gruppe kennenlernen und gemeinsam in das Retreat-Wochenende starten.

Freitag • 17:00–18:30 Uhr

Kraft & Ruhe

Fließende Bewegungen treffen auf bewusste Ruhe – für neue Energie und innere Balance.

Samstag • 07:30–09:30 Uhr

Erdung

Achtsame Bewegungen schenken Stabilität und Klarheit – für einen entspannten Start in den Tag.

Samstag • 16:00–18:00 Uhr

Yin Yoga

Sanfte, lang gehaltene Positionen schenken tiefe Ruhe und Entspannung.

Sonntag • 07:30–09:30 Uhr

Detox

Klare Bewegungsabfolgen und bewusste Atmung bringen Leichtigkeit – für einen frischen, vitalen Start in den Tag.

* Kleine Anpassungen der angegebenen Uhrzeiten sind vor Ort in Abstimmung mit der Gruppe möglich.



*Einatmen,
Ausatmen!*

DEINE YOGALEHRERIN

Mit viel Energie, Erfahrung und einem achtsamen Blick begleitet Julia dich durch dein Yoga-Retreat.

In ihren Stunden verbindet sie dynamische, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und wohltuenden Momenten der Ruhe.

Als Dipl. Fitnessökonomin, Yogalehrerin, Pilatestrainerin und Heilpraktikeranwärterin bringt Julia langjährige Erfahrung aus der Gesundheits- und Fitnessbranche mit. Ihr fundiertes Wissen über Bewegung und Körperwahrnehmung verbindet sie mit ihrer Leidenschaft für Yoga und einem modernen, achtsamen Ansatz.

Besonders wichtig ist ihr, dass sich jede und jeder in ihren Stunden wohlfühlt – unabhängig von Yogaerfahrung oder Beweglichkeit. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, neue Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen.

So entsteht eine Auszeit, die neue Kraft schenkt, den Kopf frei macht und Raum für echte Entspannung schafft.



INFORMATIONEN

AN- & ABREISE:

Dein Zimmer steht am Anreisetag ab 15:00 Uhr zur Verfügung.

Am Abreisetag ist der Check-out bis spätestens 11:00 Uhr vorgesehen.

STORNIERUNGSKONDITIONEN:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise um 15:00 Uhr (Ortszeit) möglich. Bei einer späteren Stornierung oder Nichtanreise werden 90 % des Arrangementspreises berechnet.

STORNIERUNG:

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, das Retreat bis 14 Tage vor Beginn abzusagen.

PREISE:

Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer und Service.

ANMELDUNG:

Telefonisch unter: 04495 890
oder per E-Mail: info@heidegrund.de

HOTEL
HEIDGRUND