



## Winter-Yoga-Glück - Komm zum SEIN



### Yoga-Retreat im Naturhotel LechLife im Wängle in Tirol vom 14.02. – 16.02.2020

Der Winter in den Bergen hat einen ganz besonderen Charme. Alles ist so still, du tauchst in die wohltuende Langsamkeit ein, der Schnee knistert und die Sonne verzaubert den Schnee in kleine Eiskristalle. Mitte Februar hat die Sonne auch schon wieder Kraft und du kannst nach der dunklen Jahreszeit wieder vermehrt mit dem Licht in Kontakt treten. RETREAT bedeutet Rückzug. Hast du Lust, dich für ein Wochenende aus dem Alltag auszuklinken, allen Stress und alle Sorgen und Belastungen des Alltags hinter dir zu lassen, um dann bewusst ins Spüren und Fühlen zu kommen, die inspirierende Kraft der Natur in dir aufzunehmen, neue Gegenden zu erkunden und obendrein noch Spaß zu haben? Dann ist diese kleine Yoga-Auszeit genau das RICHTIGE für dich!!!

Yoga und Ski alpin hat einen ganz besonderen Reiz. Nur 300 m vom Hotel LechLife entfernt ist die Seilbahn zum Skigebiet Hahnenkamm/Reutte. Beim Skifahren kannst du ein intensives Gefühl von Freiheit spüren. Dazu die klare Luft, schöne Panoramen, Fahrtwind - der einem um die Nase weht und ein intensives Gefühl von Lebendigkeit.

Skifahren ist bei diesem Retreat aber kein Muss. Für den „Blick mit Kick“ befindet sich die Highline 179 in unmittelbarer Nähe oder du kannst die Burgenwelt Ehrenberg erkunden oder auch das Schloss Neuschwanstein. Da das Hotel auch einen schönen Wellness-Bereich hat, kannst du aber auch nur die Seele baumeln lassen.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, sich bewusst Auszeiten zu nehmen. Durch das Üben von Yoga kommst du wieder mehr mit dir selbst in Kontakt und kannst somit Körper, Geist und Seele Gutes tun. Wir werden aktiv sein, aber auch ganz still werden.

In den Abendsequenzen widmen wir uns der Yoga Nidra - Praxis und du kannst dich auf die Suche nach dem passenden Sankalpa für dich begeben. In der Morgenpraxis werden wir kraftvoll und dynamisch – mal im Flow, mal statisch haltend – üben.

## Was bekommst du?:

2 Übernachtungen mit Halbpension, auch vegan möglich

6 Stunden Yoga

Ganz viel Freude, Spaß, Energie, Kraft und die Erfahrung des Loslassens

## Was kostet dich das?:

### Frühbuchertarif bis 15.11.19

im Einzelzimmer 310 € incl. der Yogapraxis

im Doppelzimmer 270 € incl. der Yogapraxis

### nach dem 15.11.19

im Einzelzimmer 330 € incl. der Yogapraxis

im Doppelzimmer 290 € incl. der Yogapraxis

## Wie sieht dein Yogatag aus?

### Freitag, 14.02.20

Anreise bis 14.00 Uhr (auf eigene Faust oder mit Fahrgemeinschaften)

16.30 - 18.00 Uhr Welcome Yoga

18.30 Uhr Abendessen

### Samstag, 15.02.20

07.30 - 09.00 Uhr Yoga

anschließend Frühstück

Zeit zum Skifahren, Winterwandern oder Seele baumeln lassen

16.30 - 18.00 Uhr Yoga sanft und Yoga Nidra

18.30 Uhr Abendessen

### Sonntag, 16.02.20

07.30 - 09.00 Uhr Yoga

anschließend Frühstück

Das Zimmer sollte bis 10 Uhr geräumt sein

## Wie melde ich mich an?:

Schicke mir bis **15.11.19 (Frühbuchertarif)** eine verbindliche Anmeldung per Email an [voigt.bettina@arcor.de](mailto:voigt.bettina@arcor.de) mit deinem Zimmerwunsch und leiste eine **Anzahlung in Höhe von 100 € an Bettina Vogt. Die Buchung ist erst mit der Anzahlung verbindlich.** Den Restbetrag überweise bitte bis spätestens 14 Tage vor dem Retreat. **Das Retreat ist auf eine max. Teilnehmerzahl von 12 Personen begrenzt.**

IBAN DE14 7306 1191 0001 3108 10

BIC GENODEF1NU1

## Rücktrittsbedingungen:

Bis 4 Wochen vorher werden 40 % des Gesamtpreises fällig

Bis 1 Woche vorher werden 70 % des Gesamtpreises fällig

in der letzten Woche vor dem Anreisetag 90 % des Gesamtpreises fällig

Bei Nichtanreise werden 100 % des Gesamtpreises fällig

Infos über das sehr schöne Lechlifefindest du hier

[www.lechlifefindest.de](http://www.lechlifefindest.de)

Zu meiner Homepage geht es hier

[www.bettina-vogt.de](http://www.bettina-vogt.de)