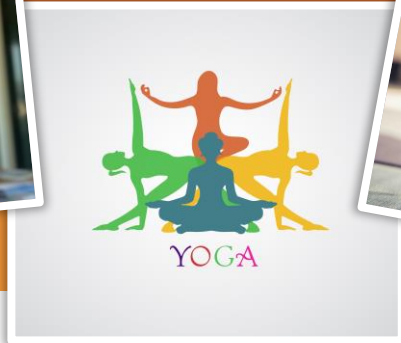


SOULFOOD



Deine Yoga-Auszeit im September vom 16.09.2022 bis 19.09.2022

Mit Dir 😊 und Melanie 😊
und Mir 😊

Ich bin **Katja**, geboren im schönen Rathenow, bin über Brandenburg, Potsdam und Lörrach vor 16 Jahren nach Bremen gezogen. Ich arbeitete viele Jahre als Physiotherapeutin und Yogalehrerin in eigener Praxis, bildete mich u.a. in TCM, Energiearbeit, Thetahealing weiter.

Täglich mehr und mehr aus dem Herzen zu leben, liegt mir am Herzen.

Ich liebe Bewegung, Lachen, Tanzen, Gefühle aller Art, Sonne, Blumen, Düfte, gutes Essen, Farben, Musik und vieles mehr.



Ich bin **Melanie**,

und tanze, seitdem ich denken kann - nur aus Lust und Laune.

Wenn wir geboren werden, sind wir alle Poeten, Sänger, Tänzer, Erfinder, Bewegungskünstler - Was inspiriert Dich und lässt Dich mit Deiner Seele in Kontakt kommen?

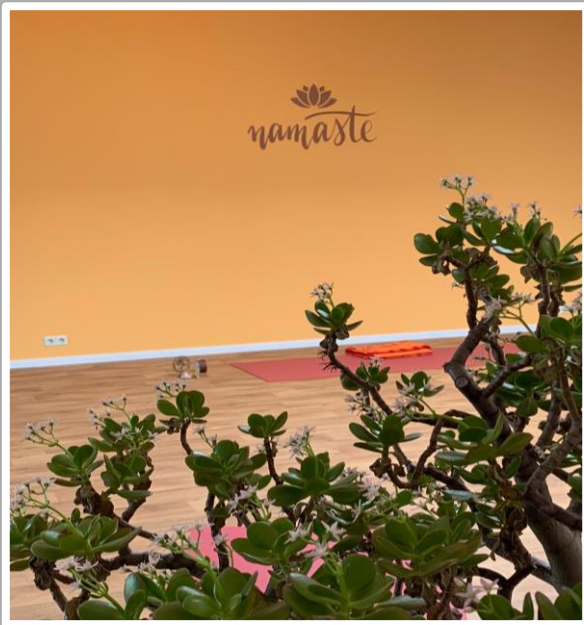
Ich lebe in Hamburg und an der Schlei und genieße den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Seit Anfang des Jahres befinde ich mich in der Ausbildung zum Soul Motion® Teacher.



Schön **Dir** zu *begegnen*

*Wir laden Dich ein
zum Rückzug von der
Außenwelt nach Innen.
Dich zu fühlen,
Dich zu halten.
Dich auszudrücken,
Dich wahrzunehmen,
anzunehmen und zu lieben.
Kraft aufzunehmen,
Dich aufzufüllen.
Tief und in Frieden zu atmen.
Die innere Ruhe zu spüren.*

Unsere Reise



Freitag

ANKOMMEN und LOSLASSEN

15:00 Zusammenkommen

16:00 Yoga

18:30 Abendbrot

19:30 Abendsession Feuer und Tanz

Samstag

BEGENE DIR

7:30 Morgenmeditation

8:00 Tee, Kaffee, Obst, Nüsse, Datteln

9:00 Yoga

11:00 Brunch

15:00 Yoga mit Tanzausklang

18:00 Abendbrot

19:00 Sauna & Kaminabend





Sonntag

AUFLADEN

7:30 Morgenmeditation

8:00 Tee, Kaffee usw.

9:00 Yoga

11:00 Brunch

15:00 Yoga mit Tanzausklang

18:00 Abendbrot

19:00 Sauna & Kaminabend

Montag

STABILISIERUNG

8:00 Tee, Kaffee usw.

9:00 Abschlußinspiration
Lasse Dich überraschen

11:00 Brunch

12:00 Abreise



Dein besonderes Angebot:

662 € im DZ, 752 € im EZ, 632 € im Dreierzimmer

3 Übernachtungen im 3 Sterne BIOhotel, www.sonnidyll.de

Mit dem Schwerpunkt auf Schlafkomfort, Erdungsmatten, Zedernholz uvm.

- ❖ Vegetarische Vollverpflegung,
- ❖ 2 Saunaabende- nur für unsere Gruppe 600m²Saunalandschaft, Kamin
- ❖ 7 Yoga- / Tanzsessions (Equipment vorhanden)
- ❖ 2 Morgenmeditationen
- ❖ Osmosewasser und Tee zu jeder Zeit
- ❖ Shuttle vom Bahnhof Rathenow

Wir freuen uns auf Dich 😊

Kontakt: 0174 4480893 (gerne auch per WhatsApp)

Katja Langhans

Offizielles zum Schluss: Wir beachten natürlich die empfohlenen Coronamaßnahmen, die zu der Zeit gelten. Es ist viel Platz, jeder darf sich wohlfühlen.

Es gibt folgende Stornobedingungen: 20 % Stornogebühren bis 16.08.2022, danach 50 % Stornogebühren