



Dein Beautiful Life Yoga Camp

Freitag 04.06.2021 - Sonntag 06.06.2021

Beautiful Life Yoga Camp (BLYC) mit Taina Nacke-Langenstein | Mein.Extra.Leben.Yoga©

Je anspruchsvoller und raumgreifender die privaten Herausforderungen und die beruflichen Tätigkeiten sind, um so wichtiger ist ein **körperlicher, mentaler und seelischer Ausgleich**, der zur Reaktivierung der **eigenen Ressourcen** dient.

Achtsam fließender Yoga auf der Yogamatte und/oder dem SUP.Board, sowie **behutsame und friedvolle Yin Yoga**-Einheiten können Ihnen neue Strahlkraft, innere und äußere Stabilität, Gleichgewicht und lebendige Gelassenheit zurück verleihen.

Entfalten Sie heilsame Herzenswärme und innere Freiheit durch **liebevoll angeleitete Metta- und Achtsamkeitsmeditationen**.

Mit zurück gewonnenem Bewusstsein im Denken und Fühlen können Sie neue Kraftquellen **in und für sich** entdecken. **Atemübungen (Pranayama) und die Zentrierung** auf das „Hier und Jetzt“, auf den Moment, helfen neue Sichtweisen zu entwickeln, um die Wellen des Lebens eleganter und mit einem Lächeln auf den Lippen zu surfen.

Mit neuen oder auch bereits bekannten Strategien an Board, gelingt es Ihnen nach dem BLYC sicherlich (noch) besser, **wirkungsvolle Ruhepausen** in den (Berufs-) Alltag einzuflechten, die schlussendlich zu einem signifikanten Lebenszeit- und Lebensqualitätsgewinn führen.

Das sagt Albert Schweitzer:

„Die größte Entdeckung jeder Generation liegt darin, dass die Menschen **ihr Leben** ändern können, indem sie ihre Geisteshaltung ändern.“

Das sagt Taina Nacke-Langenstein:

„**Leben...**

ist das langsame und vollständige Ausatmen dessen was nicht benötigt wird

&

das tiefe Einatmen dessen, was der Glückseligkeit dient,

um

genügend Energie für eine gesunde, zufriedene und wundervolle Zukunft zu haben.“



YOGA
Taina Nacke-Langenstein

Dein **BLYC**-Programm:

Freitag, 04.06.2021

17:00 Uhr	Begrüßung durch Fam. Jennewein und Taina	15 min
17:15 Uhr	Prana im Park auf der Yogaplattform am Wasser: Yin Yoga & Beautiful Life Meditation & Kennenlernen	90 min
19:00 Uhr	Abendessen und Abendausklang	

Samstag, 05.06.2021

07:30 Uhr	Prana im Park auf der Yogaplattform am Wasser: Yoga, Pranayama, 5-Elemente-Meditation	75 min
anschließend	Früstücksbuffet	
10:00 Uhr	SUP.Yoga (Gruppe 1)	75 min
11:30 Uhr	SUP.Yoga (Gruppe 2)	75 min
	Mittagspause zum Essen, sonnen, wellnessen, reden, lesen, spazieren gehen, am Wasser sitzen, träumen, lachen, Ruhe genießen, ... oder doch eine Stunde Personal Yoga? Vielleicht noch einmal SUP.Yoga, ganz für Dich persönlich?	
16:15 Uhr	Om unter der Weide: Yoga zur Öffnung des Herzraumes & Metta-Meditation	120 min
18:45 Uhr	Abendessen und Abendausklang	

Sonntag, 06.06.2021

08:00 Uhr	Prana im Park auf der Yogaplattform am Wasser: Yoga & Yoga Nidra	90 min
anschließend	Frühstücksbuffet	
11:00 Uhr	gemeinsame Reflektion & Viveka (Unterscheidungskraft)-Abschluss-Meditation persönliche Verabschiedung durch Fam. Jennewein und Taina	
abschließend	Check-out und Abreise	(Änderungen vorbehalten)



Ihre Buchung:

Ort und Buchung der Wochenenden:

Bitte buchen Sie das YOGA Retreat bei Taina Nacke-Langenstein unter:

www.mel-yoga.de | Tel. 0172. 6 76 46 33 | taina@mel-yoga.de

Ihre Investition für das Retreat bis 8 Wochen vor Beginn

bei Buchung bis 04.04.21:

235 € pro Person, danach 255 € pro Person

Kleingruppe bis zu 12 Personen, also rechtzeitig einen Platz sichern.

Ablauf siehe Programm. Bei Regenwetter findet Yoga im gemütlichen Yogaraum des Hotels statt.

Die Hotelleistungen buchen Sie bitte im Hotel-Restaurant Klostermühle

www.klostermuehle.com | Tel. 06302-92200 | info@klostermuehle.com

Hotelleistungen :

2 Übernachtungen inkl. Frühstück, 2 mal 3-Gang Abendessen, Wasser und Tee tagsüber inklusive (nicht zum Abendessen), ein Mittagssnack mit Suppe, Salat und Brot, Nutzung des Wohlfühlrefugiums

Early Bird bei Buchung bis 04.04.21:

Early Bird: 189€ pro Person im Doppelzimmer, danach 218€ pro Person

Early Bird: 209€ pro Person im Doppelzimmer Premium, danach 229€ pro Person

Early Bird: 229 € pro Person im Einzelzimmer Komfort mit Balkon, danach 249€ pro Person

Early Bird: 229€ pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung, danach 249€ pro Person

Early Bird: 276€ pro Person im Doppelzimmer Premium zur Einzelnutzung, danach 296€ pro Person