



Dein Nature.Love & Yoga Retreat

Donnerstag 26.08.2021 - Samstag 28.08.2021

Nature.Love & Yoga Retreat (N.L&YR) mit Taina Nacke-Langenstein | Mein.Extra.Leben.Yoga©

Inspiriert durch die uralte **Yogatradition Kayakalpa** (Kaya=Körper; Kalpa=unsterblich), laden wir ein zum erholsamen und regenerierenden Yoga Retreat unter dem Motto:

Regenerate. Rebalance. Renew.

um neue Energien zu gewinnen und wieder zu mehr innerer Ruhe und körperlicher Ausgeglichenheit zu finden.

Der Fokus liegt auf dem **Ausbalancieren, Reinigen, Nähren und Energetisieren** von Körper, Geist und Seele durch harmonisch, achtsame **Flows** auf der Matte und/oder dem SUP.Board, sanftes **Yin Yoga**, erfrischendes **Yoga Nidra**, liebevoll geführte **Meditationen** und westliches **Pranayama**.

In der Natur fühlen wir uns stärker mit den **Elementen und Mutter Erde** verbunden, was uns zurück führen kann zu **innerer und äußerer Kraft, geistiger Flexibilität und mentaler Ruhe**.

Professionell angeleitete **Achtsamkeitsübungen** lassen unsere **Sinne hellwach** sein und uns erkennen, was wirklich bedeutsam ist. Sie bringen uns in den Moment, ins „Hier und Jetzt“ zurück.

Genießen Sie Leichtigkeit im Sein und finden Sie zu körperlicher **Stille und geistiger Klarheit an friedvollen Plätzen** sowie zu **freud- und liebevollen Gedanken zurück**.

Das sagt Albert Schweitzer:

„Die größte Entdeckung jeder Generation liegt darin, dass die Menschen **ihre 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.“

Dein **N.L&YR** -Programm:

Donnerstag, 26.08.2021

| | | |
|-----------|---|--------|
| 17:00 Uhr | Begrüßung durch Fam. Jennewein und Taina | 15 min |
| 17:15 Uhr | Surya (Sonne) on Stage auf der Yogaplattform am Wasser: Sonnengrüße & Narayana (Leben auf der Erde) - Meditation & Kennenlernen | 90 min |
| 19:00 Uhr | Abendessen und Abendausklang | |

Freitag, 27.08.2021

| | | |
|--------------|---|---------|
| 07:30 Uhr | Ananda (Seligkeit) on Stage auf der Yogaplattform am Wasser: Yoga, Pranayama, Bhudevi - Meditation | 75 min |
| anschließend | Früstücksbuffet | |
| 10:00 Uhr | SUP.Yoga & die Elemente (Gruppe 1) | 75 min |
| 11:30 Uhr | SUP.Yoga & die Elemente (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 | Inner Peace (innerer Frieden) unter der Weide: Yin Yoga und Satsang (zusammen meditieren und austauschen) | 120 min |
| 18:45 Uhr | Abendessen und Abendausklang | |

Samstag, 28.08.2021

| | | |
|--------------|--|--------|
| 08:00 Uhr | Shri (Schönheit) on Stage 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

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 26.06.21:

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 inklusive (nicht zum Abendessen), ein Mittagssnack mit Suppe, Salat und Brot, Nutzung Wohlfühlrefugium

Early Bird bei Buchung bis 26.06.21:

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