

Restore & Recharge Retreat mit Sonja Hradetzky

Adventszauber im Schnee

Freitag 16.12. bis Sonntag 18.12.2022

Das Jahr ist fast zu Ende. Du fühlst dich müde, leer, Dir graut vor den Feiertagen und dem Familienmarathon?

Du hast wieder zu wenig für Dich getan, zu viel gearbeitet, zu wenig Yoga gemacht, zu ungesund gegessen?

In der unglaublich kraftvollen Umgebung von Leutasch kannst Du Schritt für Schritt den Alltag abstreifen, Dich regenerieren und Deine Perspektiven auf Dein kommendes Jahr verändern. Das Jahresende eignet sich gut um Bilanz zu ziehen.

Zeit für Yoga, zum Lesen und Schmökern, zum Langlaufen oder für eine Schneeschuhwanderung. Zeit für eine Tasse heißen Kakao, einen Kaiserschmarren. Zeit zum Herumlümmeln alleine oder für Gespräche mit Gleichgesinnten. Zeit für DICH!

Ablauf

<u>Freitag</u>	<u>Samstag</u>	<u>Sonntag</u>
17.00 bis 18:30 Uhr entspannte Yogaeinheit Abendessen	08.30 bis 10.00 dynamische Yogaeinheit Brunch Zeit für dich 17.00 bis 18:30 Uhr Yin Yoga Abendessen	08.30 bis 10.00 Yoga Brunch

Über Sonja

Sonja ist Yogalehrerin, Jobcoach und hilft als Expertin für Weiblichkeit und Wechseljahre Frauen dabei, ihr inneres Feuer wieder zu entfachen. Sie liebt die Loipen, die Berge, mit oder ohne Schnee, und das Meer. Mehr Infos: <https://sohra-yoga.de/>

Das Yogapaket mit allen Yogastunden buchst Du direkt bei Sonja: sonja_hradetzky@web.de

Kosten für das Yogapaket: **249 Euro**

Die Unterkunft

Das Haus wurde von Maria & Jakob liebevoll restauriert. Treffpunkt ist mit Sicherheit das Café, das einlädt, bei chilliger Musik in einem der schönen Architektur- oder Kunstmagazine zu schmökern. In neuem Glanz erscheint auch der Yогаraum, wo immer wieder interessante Seminare stattfinden. Die Zimmer sind traditionell und mit wunderbarer Aussicht auf die Bergwelt. Kulinarisch verwöhnt wird man von Lili, die Frühstücksköstlichkeiten, hausgemachte Mehlspeisen und Snacks zaubert.

Übernachtungspauschale: EZ: 117 Euro/ DZ 95 Euro (inkl. Frühstück, Abendessen, Loipenpass, Benutzung des Thermariums; Kurtaxe von 2,80 Euro nicht enthalten.)

Auf Anfrage ist eine frühere Anreise bzw. Verlängerung möglich. Anfragen direkt im Haus unter info@zugspitze-leutasch oder 0043 5214 6201