NEUJAHR YOGA RETREAT

a new beginning

JANUAR 2023

06.-08.01.
ODER
20.-22.01.

CASA INSPIRA EIFEL

ab 380 €

release & renew

Was erwartet Dich?

release & renew

A new beginning ist Deine Auszeit zum Anfang des Jahres. In der Zeit um den Jahreswechsel ist die Energie des alten Jahres meist noch gut zu spüren und das neue Jahr noch nicht vollständig begrüßt. Ganz unter dem Motto Release & Renew (Loslassen & Erneuern) erwarten Dich fließende Vinyasa Yogastunden, nährende Yinhaltungen, reflektierende Meditationen, Rituale zum Reflektieren, Loslassen und Intentionen setzen und eine transformierende Kakaozeremonie im Kreise der Gemeinschaft. Beim gemeinsamen Kochen von leckeren und gesunden veganen Gerichten haben wir Zeit, uns bei einem "Küchen-Talk" näher kennen zu lernen. Weitere Entspannung findest Du in der Sauna, bei Spaziergängen in der Eifel oder im schönen Garten des Casa Inspira.

Location

Casa Inspira in der Eifel

Mitten im kleinen Örtchen Nettersheim-Tondorf liegt die denkmalgeschützte Hofanlage Casa Inspira. Liebevolll wurde sie zu einem Seminarhaus mit vielen verwinkelten Ecken umgebaut. Die alte Scheune lädt dazu ein, es sich gemütlich zu machen oder auf Entdeckungstour der hauseigenen Kunstgalerie zu gehen. Neben vielen Rückzugsmöglichkeiten bietet das Haus auch einen gemeinsamen Aufenthaltsraum mit Kamin für ein gemütliches Beisammensein. Der Yogaraum mit seinen großen Fenstern zum Hof und Garten ist der ideale Ort um abzuschalten. Wer es gerne warm mag, kann sich am Kamin einkuscheln oder die Saune aufsuchen. Ruhe, Liebe zum Detail und eine wohlige Gemütlichkeit beschreiben Casa Inspira wohl am Besten!

Zimmer

Das Haus bietet insgesamt Platz für zehn Personen. Neben vier Doppelzimmern steht auch ein Dreibettzimmer mit zusätzlichem Schlafsofa zur Verfügung. Zwei Zimmer teilen sich jeweils ein Bad. Für besonderen Komfort verfügt jedes der Gästezimmer über einen integrierten oder zusätzlich nutzbaren Wohnbereich. Mehr Impressionen findest Du auf www.casainspira.de.

Highlights

- 3 x Vinyasa Yoga
- 1 x Yin Yoga
- Kakaozeremonie
- 2 Übernachtungen
- Sauna
- Welcome Fika
- 2 x veganes Brunch-Buffet
- 2 x veganes Abendessen
- Früchte, Tee und Kaffee den ganzen Tag
- Zeit zum Wandern, Lesen, Austausch und Innehalten

Ablauf

Freitag
Anreise ab 15.00h
15.00h Welcome Fika
17.30h Vinyasa Yoga
19.30h Abendessen

Samstag
08.30h Vinyasa Yoga
10.00h Brunch-Buffet
Freetime
17.00h Yin Yoga & Kakaozeremonie
19.30h Abendessen

Sonntag
08.30h Vinyasa Yoga
10.00h Brunch-Buffet
Abfahrt bis 14.00h

Kurzfristige Änderung möglich.

Wann?
Zwei Mögliche Termine zur Auswahl:
06.-08.01.2023
oder
20.-22.01.2023

Wo?
Casa Inspira
Mechernicher Str. 14
53947 Nettersheim

Kosten?
380 € pro Person im Dreibettzimmer
400 € pro Person im Doppelzimmer

Anmeldung?
Mail an yoga@lauraink.de

Buchungsbedingungen

Bitte überweise Deine Anzahlung (150 €) direkt zur Bestätigung der Reservierung und den Restbetrag (250 € bzw. 230 € mind. 4 Wochen vor Beginn) an:

Laura Ink
IBAN DE92 3706 2365 1302 2990 10
BIC GENODED1FHH

oder

Paypal
laura.ink@web.de

Sollte das Retreat aufgrund von aktuellen Coronabestimmungen nicht stattfinden können, erhältst Du 100 % Deiner bezahlten Summe zurück. Musst Du das Wochenede z. B. aufgrund einer Erkrankung absagen, berechne ich dies mit folgenden Stornogebühren: Ab 35 Tage vor Kursbeginn: 100 % des Gesamtbetrages. Im Falle eines Ersatzes behalte ich nur die Anzahlung von 150 € ein.

nützliche Infos zum Retreat

Matten, Blöcke und Decken sind vorhanden. Bringe aber gerne Dein eigenes Equipment mit. Eine Yogapraxis ist von Vorteil.

Das Essen ist vegan. Falls Du Wünsche oder Unverträglichkeiten hast, gib mir bitte vorab Bescheid.