

# Yin Yoga & Faszien Flossing™ WOCHENENDRETREAT



Dieses Retreat im Hotel Steinbergs Wildewiese unterstützt dich dabei, dein Nervensystem zu beruhigen, das Bindegewebe zu regenerieren und tiefe Entspannung zu erfahren - für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und innere Klarheit.

Das stilvolle Hotel mit Sauna- und Wellnessbereich sowie die Möglichkeit vegetarischer oder veganer Küche begleiten deine Erholung auf allen Ebenen.

Das Retreat ist ideal für alle, die sich eine heilsame Auszeit in der Natur wünschen, um neue Kraft zu schöpfen - im Körper, im Geist und bei sich selbst.

## 20.3.-22.3.

### Angebotene Aktivitäten:

- **Yin Yoga: Jeden Tag**
- **Faszien Flossing™: Samstag & Sonntag**
- **Meditation & Atemübungen**
- **Wellness: Sauna und Entspannungsbereich**

### Unterkunft:

- **Comfort-Einzelzimmer: Komfortable Zimmer mit Doppelbett, WLAN, TV, und eigenem Bad (Badewanne oder Dusche)**
- **Aussicht: Garten- oder Bergblick**

### Verpflegung:

- **Vegane und vegetarische Optionen, 2- & 3-Gänge-Menüs, Snacks und Getränke.**



## TAGESABLAUF:

- **Freitag, 20.3.:**
  - 16:00-18:30 Begrüßung und Yin Yoga
  - Ab 18:30 Abendessen und Freizeit
- **Samstag, 21.3.:**
  - 7:30-9:30 Frühstück
  - 10:00-11:00 Faszien Flossing Praxis
  - 11:15-12:00 Entspannungstechniken
  - 12:00-14:00 Mittagessen
  - 14:00-16:00 Freizeit
  - 16:00-17:30 Yin Yoga Praxis
  - 17:30-20:00 Abendessen und Freizeit
- **Sonntag, 22.3.:**
  - 7:30-9:30 Frühstück
  - 10:00-11:00 Faszien Flossing Praxis
  - 11:15-12:00 Meditation & Atemübungen
  - 12:00-14:00 Mittagessen und Abreise



**Kosten: 691 € (Ratenzahlung möglich)**

**Stornierungsbedingungen:**

- 28 bis 2 Tage vorher: 80% des Gesamtbetrags
- 1 Tag vorher oder am Anreisetag: 100% des Gesamtbetrags

**Empfehlung:** Abschluss einer Reise- oder Seminar-Rücktrittsversicherung.

**Anmeldung:** Über die Webseite des Yogariums/vhs Witten | Wetter | Herdecke