



Soul Shine

**Freitag, 1.11.24 -
Sonntag, 3.11.24**

Ein Wochenende mit Groove, Yoga,
Waldbaden und vielem mehr

**Für Frauen, Freundinnen,
Mütter & Töchter**

Mit Astrid & Cathrin



Soulshine

Groove, Yoga und mehr

Die magische Zeit rund um Samhain und Allerseelen Anfang November lädt zur inneren Einkehr und Seelenglitzern ein. Da hat der November-Blues gar keine Chance!

Es erwartet Dich ein Retreat-Wochenende mitten in der Natur- mit bewegenden Groove-Tanzsessions indoor und outdoor, von erdend bis ekstatisch, Yoga-Flows, kreativen und entspannenden Angeboten, Zeit für Dich und mit den anderen Teilnehmerinnen. Für dein leibliches Wohl sorgt liebevoll die Küche mit vielen regionalen Zutaten. Ein weiterer Luxus – Einzelzimmer für alle. Wir freuen uns auf gemeinsame funkelnde Tage mit 20 wunderbaren Frauen!

Freitag 1.11.24

14:00 Uhr Begrüßung & Zimmerbezug
14.30 Uhr Kaffee & Kuchen
16:00 Uhr Kennenlernen & sanfter Yoga Flow
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Slow Groove
21:00 Uhr Gute Nacht Fußbad

Samstag 2.11.24

7:30 Uhr Guten Morgen Yoga Flow & Glow
9:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Eintauchen in die herbstliche Umgebung mit 4 Elemente Groove (je nach Wetter drinnen oder draußen)
12:00 Uhr Mittagessen
13:00 Uhr Zeit für Dich
14:30 Uhr Kaffeeklatsch
15:30 Uhr Magisches Aquarellieren für Anfänger
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Ecstatic Groove mit Social Time im Anschluss

Sonntag 3.11.24

7:30 Uhr Guten Morgen Faceyoga
8:00 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Zimmer räumen
10:00 Uhr Waldbaden und Groove
12:00 Uhr Mittagessen
13:00 Uhr Abschlussrunde
14:00 Uhr Abreise

Wo:

Der Petersberg.
Ein modernes Seminarhaus im schönen Dachauer Land, eingebettet zwischen Wald und Wiesen.
www.der-petersberg.de

ASTRID

Astrid ist seit zehn Jahren Groove-Trainerin. Neben Tanzsessions bietet sie auch Waldbaden & Groove an. Mit ihrer Silent-Disco Anlage verwandelt sie jeden Ort in einen Dancefloor.

www.tanzausderreihe.de

CATHRIN

Cathrin ist Yogalehrerin und Groove Trainerin mit 20 Jahren Berufserfahrung. Bei ihr geht es um Yoga, Kreativität, Authentizität und freien Ausdruck. Sie verbindet Fitness und Teamgeist mit Spaß.

<https://www.newlifeyoga.de>

Anmeldung

info@newlifeyoga.de

astridpernes@yahoo.de

Preis: 269 Euro pro Person

Leistungen:

- 2 Nächte im Einzelzimmer + Bad/WC
- Vollpension mit 4 Mahlzeiten
- Alle Programmpunkte inklusive