



# 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](http://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](http://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](mailto:info@newlifeyoga.de)

[astridpernes@yahoo.de](mailto:astridpernes@yahoo.de)

Preis: 269 Euro pro Person

Leistungen:

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