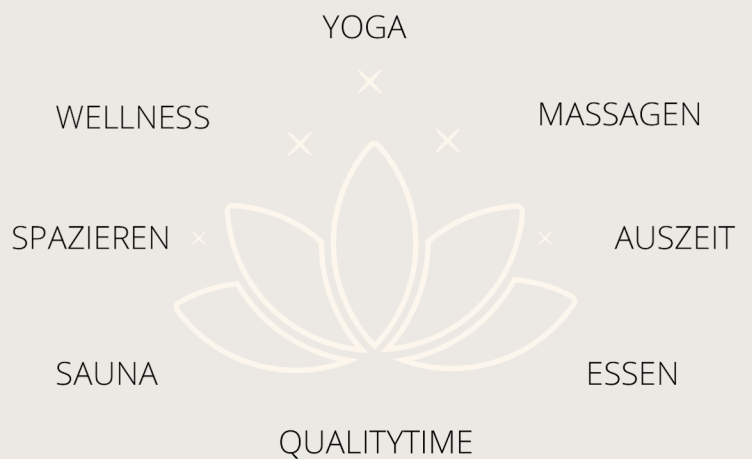

YOGA RETREAT

18.10. - 20.10.2024

in Rheinhessen



*Du darfst dich auf ein
wunderbares Wochenende
freuen!*



Daniela Feselmayer
Do more. Be more. Live more.



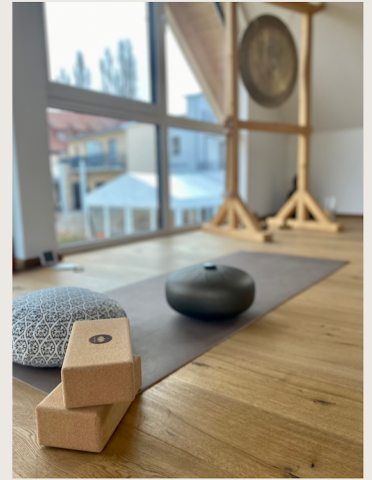
PROGRAMM



Freitag, Anreisetag:

(ab 11 Uhr kannst du den Spa Bereich nutzen)

- ab 15.00 Uhr Check-In
- 16.00 Uhr Begrüßungsrunde + Yoga Flow
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen



Samstag:

- 08.00 - 09.30 Uhr Morning Yoga Flow
- 09.45 - 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- (11.00 - 12.00 Uhr Smovey®, optional)
- Freie Zeit für Spaziergänge, Spa, Sauna, etc.
- 16.00 - 18.30 Uhr Yin Yoga
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen



Sonntag:

- 08.00 - 10.00 Uhr Morning Yoga Flow mit Abschlussrunde
- 10.00 - 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- bis 11.00 Uhr Check-Out

vorläufiger Plan



Daniela Feselmayer
Do more. Be more. Live more.

Daniela Feselmayer

*"Es geht um dich und deine Yogapraxis.
Nicht um Perfektion."*



Servus, ich grüße dich!

Die meisten Menschen kennen mich unter Danny und so darfst auch du mich gerne ansprechen.

Gerade in der heutigen Zeit ist Stress ein konstanter Begleiter. Die Auslöser und deren Auswirkungen können sehr unterschiedlich sein. Eines ist jedoch klar: Andauernder Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

Ein wichtiger Bestandteil bei meinen Yogaretreats ist die Kombination aus ruhigen und aktiven Phasen. Atmung, Yoga, Bewegung, Natur, um so wieder in die Balance zu kommen.

Als ausgebildete Yogalehrerin und Meditationsleiterin mit Zusatzqualifikationen in Stressprävention und Achtsamkeit begleite ich dich mit meiner Expertise.

Mehr über mich und meine Vita findest du auf meiner Webseite unter:

www.danielafeselmayer.de

YOGA RETREAT

in Jordans Untermühle

*Vinyasa, Yin Yoga,
Bodega®*



Hotel:

Jordan's Untermühle ist ein Ort zum Entspannen und Genießen inmitten herrlicher Natur.

Das hoteleigene Spa mit seiner schönen Badelandschaft, der modernen Saunamühle, der komfortablen Spa-Lounge und einem exklusiven Treatmentbereich laden zum Entspannen und Genießen ein.

Die Zimmer werden im Hotel direkt gebucht **nach** Anmeldung und Bestätigung bei mir.

Seminargebühr:

250 €

Anmeldung:

info@daniela feselmayer.de

Zimmer:

2 Übernachtungen (inkl. Frühstück, Vesper, 3 Gang Menü am Abend, Spa-Nutzung)

Zimmerpreise auf Anfrage direkt im [Hotel](#).



Daniela Feselmayer
Do more. Be more. Live more.