

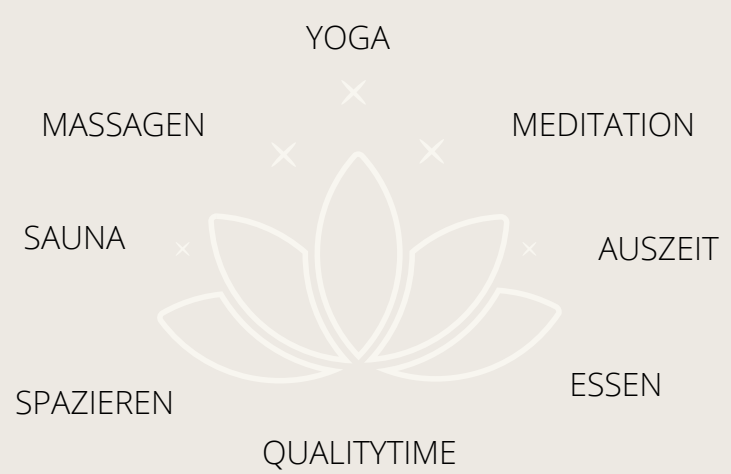


YOGA RETREAT

21.03. - 23.03.2025
im Schwarzwald



*Was du auch tust, es
beginnt bei dir...*



PROGRAMM

(vorläufiger Plan, kann abweichen)

Freitag, Anreisetag:

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



Samstag:

- 07.30 - 09.00 Uhr Bodega@reflow
- 09.15 - 10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- (11.00 - 12.00 Uhr Smovey@walk, optional)
- Freie Zeit für Spaziergänge, Spa, Sauna, etc.
- 16.30 - 18.00 Uhr Yin Yoga und Yoga Nidra
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Sonntag:

- 07.30 - 09.00 Uhr Morning Yoga Flow mit Abschlussrunde
- 09.15 - 10.30 Uhr gemeinsames Frühstück
- bis 11.00 Uhr Check-Out



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.com

YOGA RETREAT

Nationalpark- & Wellnesshotel
Waldsägmühle



Hotel:

Das Nationalparkhotel Waldsägmühle ist ein charmantes, familiengeführtes Hotel im Schwarzwald. Genieße die Verwöhn-Pension mit Frühstücksbuffet, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und abends ein 4-Gang Abendmenü. Wellness, Beauty & Spa in einer unvergesslichen Naturlandschaft ist ebenso eine der Besonderheiten des Hotels.

Gleichzeitig legen die Inhaber sehr viel Wert auf Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Qualität.

Seminargebühr:

250 €

Info und Anmeldung:

www.danielafeselmayer.com

Zimmer:

2 Übernachtungen (inkl. Frühstück und 4-Gang Menü, Spa-Nutzung)
ab 323 € im DZ
ab 351 € im EZ

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



Daniela Feselmayer
Do more. Be more. Live more.