

BANANALEAF RETREAT

07.11. - 08.11.20
ALLGÄU, WANGEN

ZWEI TAGE AUSZEIT.
YOGA, BRUNCH & WANDERUNG.
SEELE BAUMELN LASSEN UND ERHOLT IN DIE NEUE
WOCHE STARTEN.

Nimm dir Zeit für dich, entdecke deine innere Gelassenheit und
starte erholt in die neue Woche.

Gönn dir eine wohlverdiente Auszeit in wunderschöner
Umgebung mit frischer Bergluft und Blick auf die Alpen.
Wir kümmern uns um deinen sorgenlosen Aufenthalt mit
verführerisch gutem, veganem Essen!

Nach dem Check in am Samstagnachmittag kochen wir
gemeinsam ein veganes Abendessen und lernen uns kennen.
Um für einen erholsamen, tiefen Schlaf zu sorgen, beenden wir
den Abend mit einer Mantra Meditation und sanftem Yin Yoga.
Ausgeschlafen starten wir am Sonntag mit einer gemeinsamen
Geh-Meditation und einem kräftigendem Morning Yoga Flow.
Danach wird ausgiebig gebruncht mit allerlei Köstlichkeiten!

Gestärkt starten wir eine entspannte Wanderung durchs
Alpenvorland und werden im Anschluss mit Kaffee, Tee und
Kuchen wieder im Haus erwartet.

Gemeinsam schließen wir das Retreat mit einer letzten
geführten Meditation & Atemübung ab!

INFOS

DATUM: 07.-08.11.2020

ORT: Stadt Land Puppen Haus, Köhlberg 1, Wangen

KOSTEN: Gesamtpaket p.P. inkl. Yoga, Brunch,

Begleitprogramm & Verpflegung

175 € Doppelzimmer,

160 € Bett im 2-/3-Bettzimmer

155 € Bett im Durchgangszimmer

ABLAUF

SAMSTAG 07.11.20

Ab 16.00 – Ankommen & Check In

Ab 17.00 – gemeinsames Kochen

18.00 – 19.30 – Abendessen

20.00 – Mantra Meditation & Yin Yoga

SONNTAG 08.11.20

8.30 – 09.00 – Geh Meditation

09.15 – 10.45 - Morgen Flow Yoga

11.00 – Bananaleaf Brunch

13.30 – Entspannte Wanderung im Alpenvorland

16.00 – Get together, Abschied mit Tee, Kaffee & Sweets

17.00 – 17.30 Meditation & Atemübung

18.00 – Ende