

RELAX – RECHARGE – RESTORE

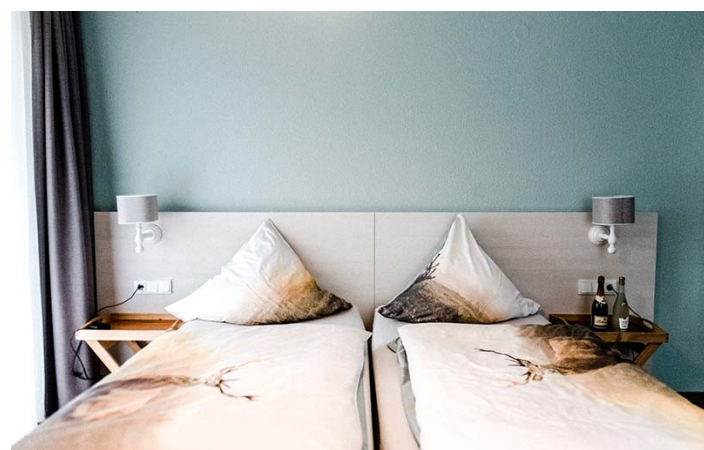
„Lass dich von den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft inspirieren und zu mehr Entspannung, Kraft und Leichtigkeit führen.“



Yoga-Retreat mit Tina und Monika

13.06.-15.06.2025

www.okelmanns.de





Yoga-Retreat mit Tina und Monika 13.06.-15.06.2025

RELAX – RECHARGE – RESTORE

mit den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft

Kosten Hotel:

inkl. Übernachtung , Halbpension &
Tee/Snacks am Yogaraum

DZ 251 €/Person*

EZ 346 €/Person*

Buchung aus unserem Zimmerkontingent
bitte direkt im Hotel (Retreat-Namen angeben!):

www.okelmanns.de

info@okelmanns.de

Anmeldung Yogaprogramm:

150 €/Person*

Tina Würcher

kontakt@tw-gesundheit.de

www.tw-gesundheit.de



**kostenlose Stornierung bis 60 Tage vor dem Retreat*

Das erwartet dich:

- Yoga, Trilochi, Pranayama
- Meditation, (Klang-)Entspannung
- langjährige Unterrichtserfahrung im
Doppelpack mit Expertise, Verstand und Herz
- Sauna, regionale (vegetarische) Bio-Küche, Natur
- Massagen (individuell buchbar), Café, Concept Store

Programmablauf unter:

Monika Großhennig

info@omo-yoga.de

www.omo-yoga.de



YOGA-RETREAT „RELAX – RECHARGE – RESTORE“

„Lass dich von den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft inspirieren und wieder zu mehr Entspannung, Kraft und Leichtigkeit führen.“

FREITAG (ERD-ELEMENT)

RELAX

ab 15 Uhr: Einchecken

16:30-18:00 Uhr: sanfter Erd-Flow/Erd-Meditation

18:00 Uhr: Abendessen



(Zeit zur freien Verfügung)

21:00-21:30 Uhr: Klangentspannung zur Guten Nacht (wer mag)

SAMSTAG (WASSER- UND FEUERELEMENT)

RECHARGE

7:45-8:30 Uhr: (fasziale) Atemübungen/Trilochi (wer mag)

8:30-10:00 Uhr: fließender Wasser-Faszienflow/Wasser-Meditation

10:00 Uhr: Frühstück



(Zeit zur freien Verfügung)

16:30-18:00 Uhr: energetisierender Feuer-Flow/Feuer-Meditation

18:00 Uhr: Abendessen



(Zeit zur freien Verfügung)

20:45-21:30 Uhr: Stretch and Relax - sanfte Dehnübungen und Yoga Nidra (wer mag)

SONNTAG (LUFTELEMENT)

RESTORE

7:45-8:30 Uhr: klassisches Pranayama/Trilochi (wer mag)

8:30-10:00 Uhr: leichter Luft-Flow mit belebenden Aromaölen/Luft-Meditation

10:00 Uhr: Frühstück/Checkout

(Änderungen im Ablauf vorbehalten)