

# Pfingst-Yoga-Retreat 2023

mit Claudia: [www.claudia-triebe.de](http://www.claudia-triebe.de)

## Freude erleben - Flows genießen - Faszien aktivieren

**Wir sind zu Gast bei Jan und Anke in Winterswijk- Meddo, Meddoseweg: 22**

Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad: [www.centrumdehorst.com](http://www.centrumdehorst.com)

Freitag, am Ankunftstag gibt es nach unserer ersten Yoga-Einheit ein gemeinsames Abendessen. Drei leckere Mahlzeiten (Frühstück, Lunch und Abendessen) erwarten uns Samstag und Sonntag, Montag stärken wir uns mit einem Frühstück nach unserer letzten Yoga-Klasse für die Heimreise. Zusätzlich steht unbegrenzt Wasser, Kaffee und Tee zur Verfügung.

Wir können uns im Außenbereich und im Yoga-Raum ungestört ausbreiten, da wir diesen Hof für unseren Aufenthalt ganz für uns alleine genießen.



Meine vorläufige Gestaltung des Retreats umfasst tägliche Yoga-Einheiten verschiedener Yoga-Stile, einen Yoga-Spielplatz und ein Yoga-Board-Erlebnis auf dem Wasser. Natürlich werden wie immer Eure Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt.

Der Yoga-Spielplatz mit verschiedenen Balance-Boards, Yoga-Wheels, Terra-Bänder, Kopfstand-Hocker etc. kann jederzeit zum Üben genutzt und ausprobiert werden - alleine oder mit meiner Unterstützung, falls gewünscht. Ich bin gerne ein Teil Eurer Freizeitgestaltung, so dass wir auch Einzeln miteinander üben können.

Immer nach dem Motto: Alles kann, Nichts muss!

### Mögliche Gestaltung des Retreats

*Gegebenenfalls gibt es bei den Zeiten noch Veränderungen nach Absprache mit Jan und Anke oder nach Euren Wünschen.*

#### **Freitag, den 26.05.2023**

Ankunft mit dem eigenen PKW - Parkplätze sind auf dem Hof ausreichend vorhanden. Einrichten, Umgebung erkunden, Kaffee, Tee und Wasser im Außenbereich genießen.

**17:00 - 18:30:** Yin & Yang Yoga

**19:00:** Gemeinsames Abendessen

#### **Samstag, den 27.05.2023**

**07:30 - 9:00:** Yoga-Flow: die KriegerInnen erwachen

**09:00:** Gemeinsames Frühstück

**10:30:** Einführung in den Yoga-Spielplatz, Freizeit

**13:00:** Lunch

Freizeit auf dem Yoga-Spielplatz, im Wald, am See, auf dem Wochenmarkt in Winterswijk

**17:00 - 18:30:** Yin- und Faszien-Yoga

**19:00:** Gemeinsames Abendessen

**Sonntag, den 28.05.2023**

**7:30 - 9:00:** Yoga-Flow: Dynamische Balance

**9:00:** Gemeinsames Frühstück

Freizeit

**13:00:** Lunch

Treffen am See: Stand-up-Paddeln, Yoga auf dem Sup-Board

**17:00 - 18:30:** Yin Yoga & Yoga Nidra

**19:00:** Gemeinsames Abendessen

**Montag, den 29.05.2023**

**7:30 - 9:00:** Yin & Yang im Einklang

**9:00:** Gemeinsames Frühstück

Entspannte Abreise und Heimfahrt

Der Preis richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer; voraussichtlich zwischen 550 und 800,- Euro (min. 8 Yoginis), Zimmer jeweils mit eigenem Bad



**Flow ~ Change ~ Shine**

[nachricht@claudia-triebe.de](mailto:nachricht@claudia-triebe.de)

[www.claudia-triebe.de](http://www.claudia-triebe.de)