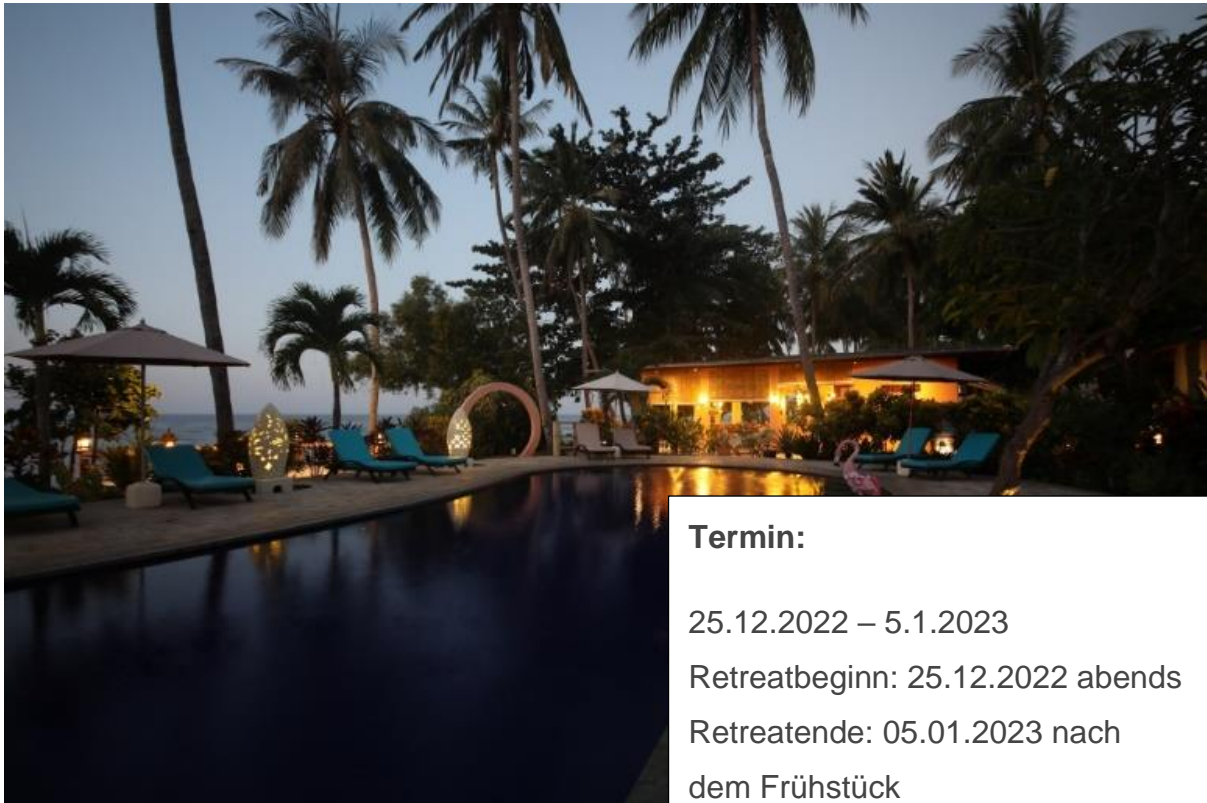


Relax&Renew: Das Weihnachts-und Silvesterretreat 2022/2023
im
Holiway Garden Resort&Spa auf Bali

Eine entspannende und regenerierende Auszeit für Körper, Geist und Seele mit Hatha-Yoga, Vinyasa-Flows, Kundalini, Yoga Nidra, Pranayama und Meditation



Ort:

Holiway Garden Resort&Spa
Buleleng, 81173 Tejakula, Bali

Termin:

25.12.2022 – 5.1.2023

Retreatbeginn: 25.12.2022 abends

Retreatende: 05.01.2023 nach
dem Frühstück

Das sind 11 Übernachtungen im
Holiway Garden Resort

Optional sind davor oder danach
weitere Übernachtungen möglich

Leitung: Alexa Albrecht, international zertifizierte Yogalehrerin (IKYTA)

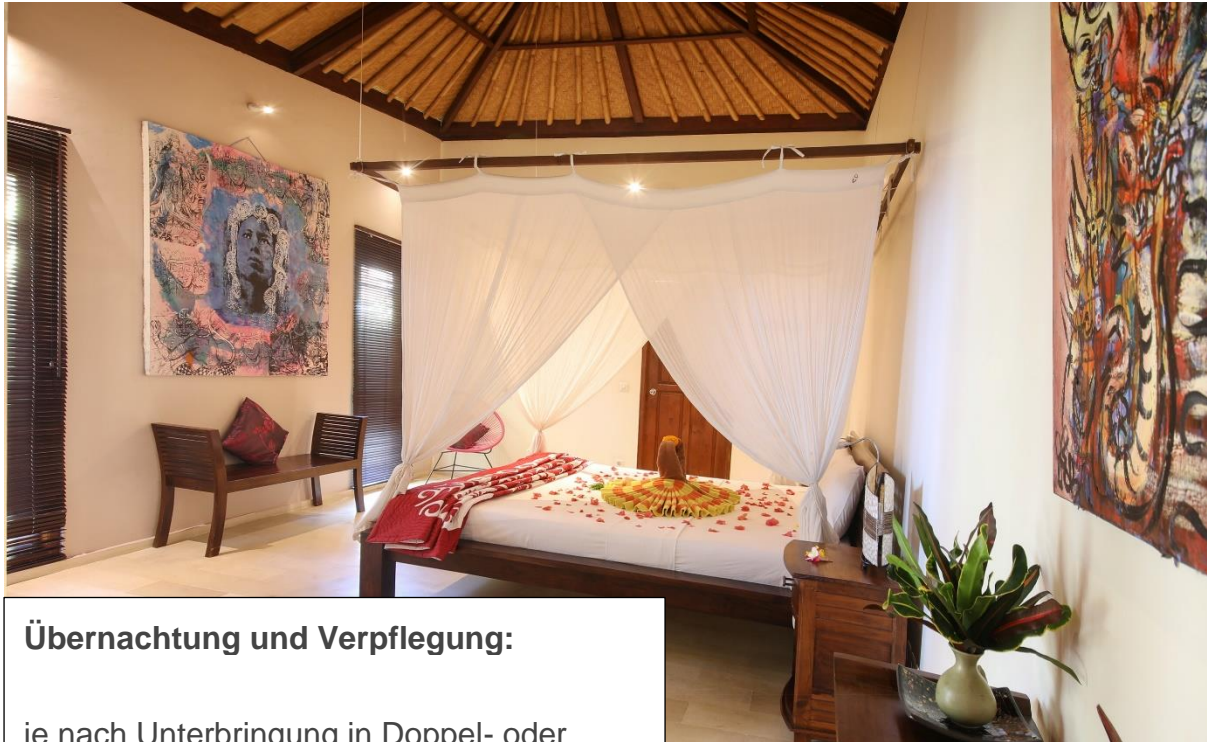
Seminarkosten: 999,- Euro (ohne Unterkunft, Verpflegung und Flug)

Ca. 8 - 10 Teilnehmer/innen

Seminar-Platzreservierung:

erfolgt mit der Anzahlung von 300,- Euro bei Anmeldung

Restzahlung: bis 31.10.2022



Übernachtung und Verpflegung:

je nach Unterbringung in Doppel- oder Einzelzimmer

(in Bungalow, Villa oder Superiorzimmer - je nach Verfügbarkeit)

12 Übernachtungen inkl. Halbpension: ab 756 Euro

Anfrage und Buchung direkt bei Maria Dörr im Holiway Garden Resort & Spa (deutsche Resortleitung):

www.holiwaygarden.com

E-Mail: office@holiway.net

Flug:

Je früher, desto günstiger; je nach Buchungsdatum und Zeitraum
(ab ca. 600,- Euro mit Emirates, Ethiad oder Quatar Airways).

Inhalte des Seminars „Relax&Renew“:

Weihnachten und Silvester ist für viele eine stressige Zeit, die häufig noch dazu emotional herausfordernd ist. Das Retreat hat die Regeneration von Körper, Geist und Seele zum Ziel, um positiv gestärkt und in freudvoller Erwartung mit vielen neuen Inspirationen das neue Jahr zu beginnen.

Schon alleine das Holiway Garden Resort ist ein ganz besonderer Ort der Heilung und Regeneration. Weihnachten und Silvester werden besonders liebevoll und aufwändig gestaltet. Dazugehörige Programmpunkte sind:

Wunschballons steigen lassen, die Rauhächte zelebrieren, tägliches Verbrennen der 12 Wünsche in einer Feuerschale, Wellnessbehandlungen im Spa und Zeit, die Seele baumeln zu lassen und auf Wunsch können auch Ausflüge organisiert werden.

Die tägliche regenerierende Yogapraxis, begleitet mit Yoga Nidra, Pranayama (Atemtechniken) und verschiedenen geführten und stillen Meditationen runden das Programm ab.



Im Seminarpreis enthalten sind:

- 1 bis 2x täglich 90 Minuten im Wechsel oder in Kombination: fließende Yogapraxis, Yoga Nidra, Pranayama (Atemtechniken) und Meditation
- an einem Tag 120 Minuten Intensiv-Workshop zu einem besonderen Thema (z.B. Jahresrückblick)
- ein gemeinsamer Ausflug
- und alles, was Bali an Überraschungen für uns bereithält



Inklusive sind auch:

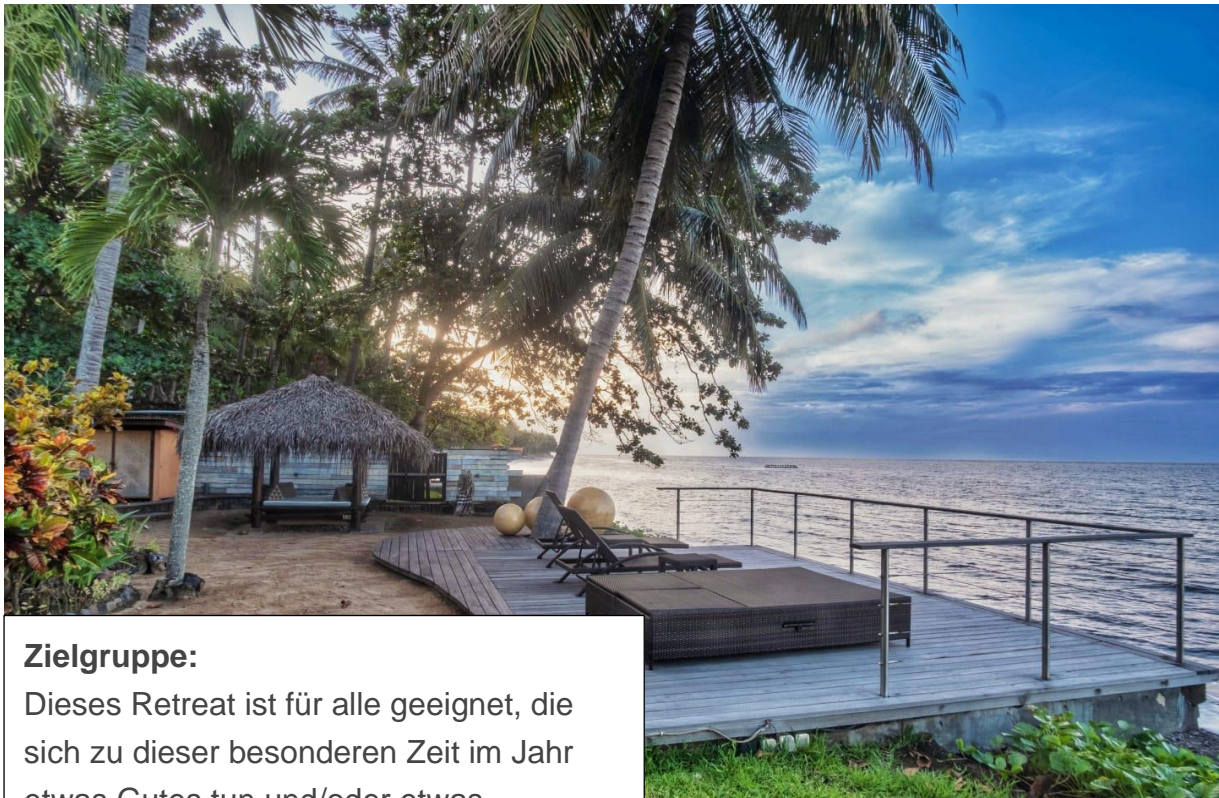
- ein Gutschein für eine balinesische Massage im Spa
- Clearing Reinigungszeremonie im Meer mit einer balinesischen Heilerin
- Candle-Light-Dinner mit balinesischer Tanzvorführung am Abschlußabend im Holiway Garden Resort
- viel freie Zeit zum Relaxen am Pool, zum Schnorcheln

Zusätzlich kann vor Ort gebucht werden:

- Anwendungen im Spa
- Individuelle Ausflüge
- Tauchen im benachbarten Resort

Es besteht auch die Möglichkeit eines Tagesausflugs nach Ubud.

Ubud ist das kulturelle Zentrum Balis, das historisch, kulinarisch und handwerklich absolut sehenswert ist.



Zielgruppe:

Dieses Retreat ist für alle geeignet, die sich zu dieser besonderen Zeit im Jahr etwas Gutes tun und/oder etwas Besonderes schenken wollen, um regeneriert und mit mehr Freude und Leichtigkeit das neue Jahr zu beginnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jede(r) kann nach seinen Möglichkeiten üben. Im Yoga gibt es keinen Leistungsdruck und es werden immer entsprechende Varianten angeboten.

Bitte buche erst nach meiner Anmeldebestätigung die Unterkunft im Holiway Garden Resort und dann den Flug.

Lots of love&light

Alexa

