

das ist

YOGA.

ute freundl yogalehrerin

Yoga-Retreat mit Ute

7. bis 9. Mai 2027

Yoga · Sound Bath · Ayurvedische Kost



Biohotel AmVieh-Theater · Schwindegg

für alle Levels · kleine Gruppe

7.-9. Mai 2027

Was erwartet dich beim Retreat?

1 Yoga mit Ute

Eine Yogasession am Morgen und eine weitere am späten Nachmittag. Die Stunden sind für alle Levels geeignet, morgens üben wir etwas dynamischer, nachmittags ruhiger.

2 Sound Bath

Jeden Abend ein Klangschaalenbad mit Barbara, zertifizierte Peter Hess® Klangmassagepraktikerin. Individuelle Klangschaalenmassagen können zusätzlich bei ihr gebucht werden.

4 Ayurvedische Küche

Ayurvedische Vollpension begleitet dich durch das Wochenende.

5 Natur & Ruhe

Das Biohotel AmVieh-Theater liegt inmitten von Natur, die zum Spaziergehen, Abschalten und Durchatmen einlädt.

Eine Auszeit vom Alltag in einer kleinen Gruppe - mit Zeit für dich, Austausch und ganz viel Entspannung!

Der Ort

Biohotel AmVieh-Theater • Schwindegg



Das Hotel in Holzständerbauweise befindet sich in einem weitläufigen Obstgarten und ist umgeben von Wiesen, Feldern und zahlreichen Tieren. Die wunderbare Einzellage ohne Durchgangsverkehr direkt neben dem Naturland-zertifizierten Bauernhof verhilft dazu, den Alltag hinter sich zu lassen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Entspannung pur zu erleben.

Auf der Terrasse, beim Spaziergang mit den Lamas, am kleinen Außenschwimmbad oder bei einem schönen Buch im Liegestuhl unter einem Apfelbaum können neue Inspirationen entstehen und frische Energie getankt werden. Fotos und Infos: <https://amvieh-theater.de/>;

Die Menschen



Ute Freundl

Zertifizierte Yogalehrerin
seit 2011, Vinyasa Yoga
mit Elementen aus dem
Iyengar Yoga

Yoga führt nachweislich zu mehr Entspannung und ist eine echte Bereicherung für den Körper, den Geist und die Seele. Die Veränderungen durch Yoga sind spürbar – ein Retreat kann ein Rahmen sein, in dem sich die positive Wirkung des Yoga noch besser entfaltet.



Barbara Gutierrez Alonso

Zertifizierte Peter Hess®
Klangmassagepraktikerin,
Neben Klangbädern bietet
Barbara individuelle
Klangmassagen an.

Bei einer Klangmassage werden spezielle Therapie-Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und behutsam angeklungen. Die harmonischen Klänge und sanften Vibrationen übertragen sich auf den Körper, was zu tiefer Entspannung und Stressabbau führt.

Konditionen & Buchung

Datum

7. bis 9. Mai 2027

Yogaretreat mit Ute 180 Euro

Abendliches Sound Bath 25 Euro

Übernachtung & Verpflegung

365 Euro im Doppel-/Mehrbettzimmer
435 Euro im Einzelzimmer
inkl. ayurvedischer Vollpension

Reservierung

Schnell reservieren, die Plätze sind auf zehn Teilnehmende begrenzt - first come, first serve:

per Mail an: ute.freundl@das-ist-yoga.de

7.-9. Mai 2027



www.das-ist-yoga.de