



Retreat

fascination  
yoga  
by Grit

# DETOX & Natur

## Yoga - Pranayama - Kriyas

Endlich Frühling! Die Natur ist erwacht und bringt mit viel Kraft und Energie neues Leben hervor. Zeit für uns Menschen, sich von altem Ballast zu lösen. Mit Hilfe von basischer Kost, unterstützt von zielgerichtetem Yoga und viel Bewegung an der frischen Luft ermöglichen wir unserem Körper, sich innerlich zu reinigen. Diese vier Tage können der Beginn deiner eigenen Fastenkur werden.

Das Haus Ananda in Golzow bei Chorin bietet die perfekte Umgebung, jetzt Energie zu tanken, zu einem gesunden Lebensrhythmus zu finden und die Lebensqualität zu steigern. Biologisch regionale, basische Kost sowie verschiedene Tees und Säfte, unterstützen dich dabei, dein Wohlbefinden zu verbessern.

### 4 Tage Yoga intensiv

Unser Tag beginnt mit dem morgendlichen Pranayama bzw. reinigenden Kriyas und dynamischem Yoga. Diese Bewegungen vitalisieren und kräftigen, lösen Verspannungen und Ablagerungen. Eine regenerative Wanderung in die umliegende Natur bietet ein besonderes Erlebnis seiner Art. Yin und regeneratives Yoga an den Nachmittagen wirken ausgleichend, zentrierend und beruhigend. Freue dich auf diese Auszeit!

Die Yogastunden richten sich nach den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden. Praktizierende jeden Levels sind herzlich willkommen!

Fokussiere dein Ziel, ohne die Ablenkung des Alltages!  
Herzliche Grüße!

*Deine Grit*

# PROGRAMM

Retreat vom 26. - 29. April 2024

Freitag	Individuelle Anreise ab 16:00 Uhr Nachmittag: Welcome Yoga
Samstag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: regenerative Wanderung Abend: Yin Yoga
Sonntag	Vormittag: Kryas & Vinyasa Flow Yoga Nachmittag: regeneratives Yoga Abend: Joti Trataka (Kerzenmeditation)
Montag	Vormittag: Pranayama & Vinyasa Flow Yoga Individuelle Abreise ab 11 Uhr

Dieses Programm ist ein Angebot, welches du nutzen kannst.  
Gestalte dir deinen Tag bzw. deine Freizeit nach deinen eigenen  
Bedürfnissen und genieße die Freiheit, nichts zu müssen!

# UNTERKUNFT

Die Begegnungsstätte Ananda ist ein renoviertes ehemaliges Pfarrhaus mit gemütlichen Zimmern mitten im Ortskern von Golzow. Die Intension unserer Gastgeberin ist es, dir für deinen Aufenthalt ein zweites Zuhause zu geben. Herzlichkeit und Natürlichkeit sind hier daheim.

Unsere Verpflegung ist auf das Retreatprogramm abgestimmt und wird jeden Tag frisch von unserem Koch zubereitet. Die Kost ist vegetarisch, biologisch und bevorzugt regional. Nach dem morgendlichen Yoga gibt es das Angebot von nährenden Smoothies bis hin zu einem leichten Frühstück. Den gesamten Tag stehen Wasser, Tee und ein Obstkorb für dich bereit. Nach dem Yoga am Nachmittag gibt es ein entlastendes, basisches Abendessen. Solltest du Lebensmittelunverträglichkeiten haben, lass es mich bitte mindestens 4 Wochen vor Reiseantritt wissen!

Paketpreise inklusive Unterbringung, Verpflegung und Programm pro Person:

## **Early Bird Preis:**

Anmeldung **bis 31.12.2023**

DZ: 445,00€ / 4 Tage

EZ: 471,00€ / 4 Tage

## **Regulärer Preis:**

Anmeldung bis 20.02.2024

DZ: 468,00€ / 4 Tage

EZ: 496,00€ / 4 Tage

Erst mit der Anzahlung von 200,00 € pro Person erfolgt die verbindliche Anmeldung. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (<https://fascianationyoga.com/AGB/>), die du mit deiner Anmeldung akzeptierst.

Kontoverbindung:

DKB

Empfänger: Grit Hennig

IBAN: DE03 1203 0000 1013 9308 94

Verwendungszweck: Yoga Retreat Golzow Detox 2024, „dein Name“

Für weitere Fragen und Informationen stehe ich dir gerne zur Verfügung.