

DAS RETREAT

"at Home"



Eine Einladung an euch Frauen & Hundeliebhaberinnen!

Komm einfach nach Hause,
unser zu Hause wird dein zu Hause

Wohnen Im Haupthaus

Dich erwarten 230 m² Wohnbereich, ein großer Garten mit direktem Waldzugang. Ein 55 m² Wohnzimmer mit Terrasse, Bodenfenster mit Blick in den Garten, eine Leseecke, ein Essbereich und eine große, gemütliche Couch. 2 Bäder mit 2 Duschen & einer Badewanne, ein extra Saunazimmer mit Kamin, Dusche, großer Liegefläche für 4 Personen & Blick in den Garten, eine gemütliche Küche mit 2 Sitzgelegenheiten auf Barhockern an der Kaffezapfstelle, eine Gartenterrasse mit Outdoorkamin, einer Couch mit 2 Sesseln zum Entspannen & Lauschen von Vogelgezwitscher. Alle 4 liebevoll eingerichteten Doppelzimmer, sowie das Bad mit Badewanne, findest du im Obergeschoss über eine Treppe. Der Rest ist im Erdgeschoss gelegen.

"at Home 1"

In Zimmer 1 findest du 2 extra stehende Gästebetten und einen großen Kleiderschrank mit gemütlichem Sessel und großem Spiegel vor.

"at Home 2"

In Zimmer 2 erwartet dich das ehemalige Jugendzimmer unserer wundervollen Söhne mit eingebautem Bettzimmer & offener Ankleide, welches mit einer Tür zum extra Raum mit Balkon, Schreibtisch, Couch & Dartscheibe geschlossen werden kann. (das Pfeilewerfern ist eine super Transformationsmöglichkeit, um festhaltende negative Gedanken aus dem Kopf zu werfen).

"at Home 3"

In Zimmer 3 findest du einen lichtdurchfluteten Raum mit Schlafcouch, die Platz für 2 Freundinnen bietet. Einen Schreibtisch für Journaling & eine offene Ankleide hinter einer Trennwand sind zu deiner Nutzung verfügbar.

"at Home 4"

In Zimmer 4 tauchst du in unser Schlafzimmer ein, wo ich gern eine Teilnehmerin "in mein Bett hopsen lasse". Dort findest du ein extra Ankleidezimmer mit Spiegel und genügend Platz für deine Sachen. Das Zimmer hat auch einen Balkon und direkten Zugang zum Bad mit Badewanne.

Alles ist für dich da, von Handtüchern, Saunatüchern, vielfältige Saunadüfte von Oskari, Bettwäsche, Kosmetik, Fön, eben so, als wenn du nach Hause kommst, aus deinen Alltagssachen springst und dir lächelnd deine Wohlfühlsachen überstreifst, dir eines deiner oder meiner Bücher schnappst und dir erlaubst in dir nach Hause zu kommen und vielleicht innerlich etwas aufräumst, statt, wie so oft, nur im Außen zu putzen. Lass dich rundum von mir versorgen, du genießt einfach deine kostbare Zeit, ganz verbunden mit der Natur, Yoga & Kunst. Du fährst hoffentlich mit einem neuem Raum und mehr Platz in dir wieder in dein zu Hause, gereinigt, erfrischt, inspiriert.

DAS RETREAT

"at Home"



Yoga

Im Nebenhaus

Mein Yogastudio ist klein, aber fein, mit großen Fenstern zum Garten. Der Raum bietet Platz für 6 Yoginis, plus mir als Yogalehrerin, auch eine Umkleide mit WC & Waschbecken sind vorhanden. Vor dem Yogaeingang kannst du dich gemütlich hinsetzen, den Vögeln lauschen und den Blick in den Garten, auf den Pool mit Poolhaus & den Wald richten und dich so mit der Natur verbinden.

Wir entscheiden gemeinsam, wann wir die Tage im Yogastudio Yoga üben oder Outdoor die Matten ausrollen. Ebenso ist es deine freie Entscheidung, zu welchen Ausflügen du mitkommen möchtest oder nicht, wertungs- und urteilsfrei.

**Wir praktizieren Hatha, Yin & Pro Age Yoga
egal auf welcher Lebensstufe oder Yogastufe du bist, herzlich Willkommen!**

Yoga - Schedule

Anreisetag Mittwoch

Welcome Yoga 16:00 - 17:30 Uhr, gemeinsames Abendessen 19:00 Uhr

Donnerstag | Freitag | Samstag

Morgen Yoga 8:00 - 9:30 Uhr, gemeinsames Frühstück 10:00 Uhr, am Tage Snacks,
Abend Yoga 17:00 - 18:30 Uhr, Abendessen 19:30 Uhr

Sonntag Abreisetag

Morgen Yoga 8:00 - 9:30 Uhr, gemeinsames Frühstück 10:00 Uhr, Abreise

Ich hoffe auf deine yogische Flexibilität, da ich allein bin mit Bruno, muss und möchte ich mir Zeit für uns morgens & abends zum Spaziergehen & Lösen nehmen. Er lässt sein zu Hause nämlich sauber, so dass ich versuche alle Zeiten in den Tagen mit dir einzuhalten.

Du kannst zu jeder Tages- und Nachtzeit im Outdoorpool 9 x 4 m, deine Bahnen schwimmen, die Treppen zum Pool sind beleuchtet, ebenso alle separaten Sitzbereiche im Garten. Unter dem Blätterdach der 2 großen Platanen, im offenen Poolhaus, ein Schaukelstuhl unter dem Kirschbaum, überall im Garten warten verschiedene Rückzugsmöglichkeiten, auch der direkte Zugang zum Wald mit wunderschönen Seen, warten auf deine Spaziergänge.

Yogaoutensilien

Yogamatten

Blöcke

Gurte

Sitzkissen

Decken

Faszienbälle/Faszienrollen

Bolster

werden bereitgestellt

DAS RETREAT

"at Home"



Kunst

Im Poolhaus

Das kleine Atelier befindet sich im Poolhaus direkt am Wald. Du kannst dich in deiner Kreativität entdecken, denn jede von uns ist eine Künstlerin, da wir alle unser Leben gestalten!

Tag & Nacht, kannst du dich mit deiner Tasse, einer Thermoskanne voller Tee bestücken und auch diesen Rückzugsraum für dich nutzen.

Eine Outdoordusche unter dem Blätterdach einer Rotbuche wartet direkt beim Raustreten aus dem Atelier auf dich, so kannst du gleich aus deinen Malsachen springen, dich frisch machen oder ein paar Bahnen schwimmen.

Mal - Schedule

Ich führe dich in meine Techniken ein, wie man verschiedene Strukturen herstellt, auf die Leinwand bringt, kippt, schüttet, kratzt, spachtelt und mixt, für haptische Oberflächen. Wir werden Farben mischen, jeden Pinselstrich als meditative Bewegung ausführen, ohne sich von den Gedanken stressen zu lassen, das perfekte Abbild von etwas oder einem Ort zu reproduzieren. Die Abstraktion ist für mich ein sichtbar werdender Ausdruck von Gefühlen, Gedanken und Herzensthemen, von Phantasie und unseres Unterbewusstseins. Manchmal entsteht erst im Prozess des Malens ein Ausdruck, Ungesagtes, Ungedachtes, Geheimnisse oder verborgene Sehnsüchte, alles kann sich zeigen. Wir wollen im Malen, in eigener Interpretation die innerer Stimme auf der Leinwand sichtbar machen, ohne eine Vorlage perfekt zu kopieren,. Es geht auch hier, ums Loslassen von Vorstellungen und Zielen, um Entfaltung und die eigene Wahrheit.

Wir entscheiden gemeinsam und individuell Vorort, die Zeiten zum Malen, so dass du ganz in deinem biologischen Rythmus schwingst und genug Zeit zum "Nichtstun" hast.

Malutensilien

Eine Leinwand 50 x 50 ist im Preis enthalten

Pinsel

Pasten

Farben

sämtliche Gestaltungsutensilien
sind nutzbar.

Weitere Materialien können
gegen ein zusätzliches Entgelt
erworben werden.

DAS RETREAT

"at Home"



Energieausgleich
Pro Person im DZ 590 €

Dieses Retreat können maximal 6 Teilnehmerinnen buchen.

Dein Package Preis für 5 Tage & 4 Übernachtungen:

- 2 Mahlzeiten, inkl. gesundem Frühstück & vegetarischem Abendessen- es bleibt überraschend für dich, du darfst vertrauen, dass für jede etwas zum Genuss dabei ist
- Snacks am Tage, wie Obst, Nüsse, Smoothies,
- Alkoholfreie Getränke wie: Apfelsaft aus heimischen Äpfeln, verschiedene Obst-Secco´s von "Jörg Geiger", Eistee- und Teesorten von Paper & Tea, Ronnefeldt, Besser im Glas, ayurvedischer Samahan Tee aus Sri Lanka oder echter Grüntee aus China von Freunden, Chi-Cafés von Dr. Jacobs (entkoffeiniert & koffeiniert) und wechselnde frische Kräuterwasser.
- Leichte Sommerweine in rosé oder weiß vom Herrengut Stephan Schneider, ein fruchtiger Rotwein "URSPRUNG" vom Gut Markus Schneider und ein leichter Secco in rosé vom regionalen Gut "DER ROSA SCHUH"
- 2x täglich Yoga mit Meditation, Pranayama und Yoga Nidra, morgens & abends à 90 min.
- 1 Schweigetag ohne Techniknutzung möchte ich dir ans Herz legen
- Variable Malkurse inkl. aller Utensilien
- tägliche Saunanutzung nach dem Abendessen
- Rund um die Uhr Poolnutzung
- Dein Fahrrad für mögliche Radtouren & Ausflüge steht für dich hier bei mir bereit
- Besuch zur weltbekannten, magischen Bogenbrücke, genannt Rakotzbrücke oder auch Teufelsbrücke in Kromlau, zu Fuss durch unseren Wald, sind es im Spaziergang ca. 40 min.
- Besuch des "um die Ecke" gelegenen wunderschönen "Fürst-Pückler-Parkes" mit Schloss in Bad Muskau "
- Besuch mehrerer Waldseen, mit wunderschönen Farbspielen, die zur Meditation oder einfach zur inneren Freude einladen
- Ein Büchermeer verschiedenster Genres, von Yogabüchern, Kunst, Gärten & Blumen dieser Welt, Psychologie & Philosophie, Gedichtsammlungen, Biographien, Kurzgeschichten, Belletristik, Reise- und Sehnsuchtsbücher, Wechseljahresbücher, Rhetorik, vielfältige Kochbücher, Bildbände unseres Planeten
- Ruhe, Stille, Natur, Genuss & Gesundheit

Buchungskonditionen

Buchungen | Anfragen | Anliegen, auch zu Allergien & Unverträglichkeiten bitte nur über diese Mailadresse:
welcome@yoga-kunst.de

Du hast genügend Zeit zum Buchen, Zahlungen bitte gern per ÜW oder Paypal vorab bis 15.06.2025. Die Daten erhältst du bei deiner verbindlichen Buchung.

Das Retreat findet mit der Teilnahme von 4 Buchungen statt, wir danken dir für dein Verständnis, *Bruno & Gvette*

DAS RETREAT

"at Home"



Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli - So. 27. Juli 2025



DAS RETREAT

"at Home"



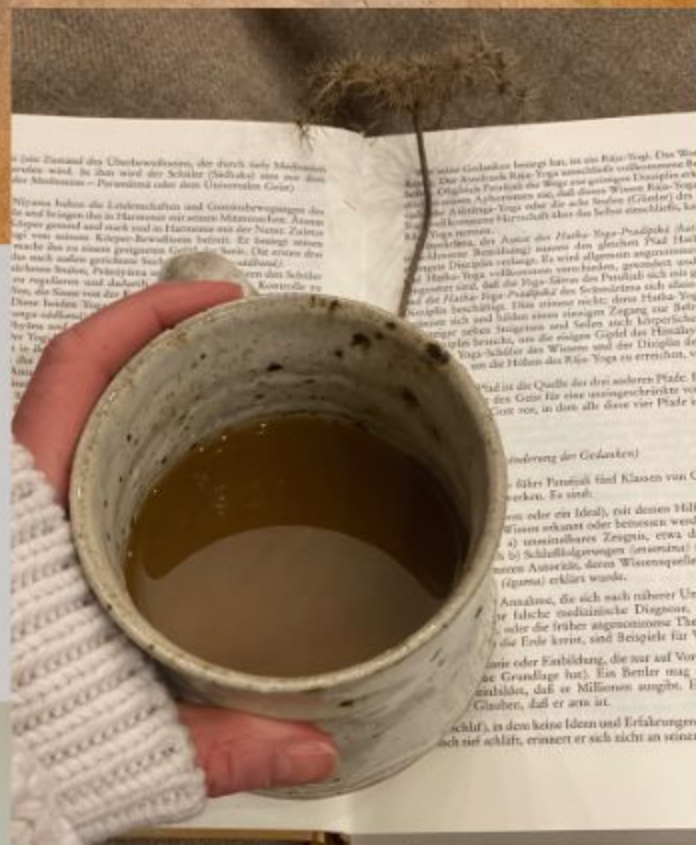
Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli - So. 27. Juli 2025



DAS RETREAT

"at Home"

Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli - So. 27. Juli 2025



DAS RETREAT

"at Home"

Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli- So. 27. Juli 2025



DAS RETREAT

"at Home"

Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli - So. 27. Juli 2025



DAS RETREAT

"at Home"

Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli - So. 27. Juli 2025



DAS RETREAT

"at Home"



Dein zu Hause vom Mi. 23. Juli - So. 27. Juli 2025 findest du im:
Gablenzer Weg 28c, 02943 Weißwasser.

Wir freuen uns auf dich,



&

