

# Yoga Retreat: Auszeit für Dich

Mit Jana & Ayleena · 06.-09. November 2025

Unser Yoga-Retreat bei Görlitz lädt dich ein, neue Energie zu tanken, deine Balance zu finden und den Alltag hinter dir zu lassen.

Wohltuende Bewegungen, inspirierende Aktivitäten und Momente des bewussten Loslassens – für mehr Leichtigkeit und innere Ruhe.



Hotelfotos: © Hotel „Insel der Sinne“/Paul Gläser

## Wellnesshotel „Insel der Sinne“

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück, Vesper und 3-Gang Abendmenü
- Nutzung Wellnessbereich mit Sauna, Pool & Elemente-Ruhebreichen
- Freies Parken und WLAN
- **Hotel-Preise: EZ ab 747 € p.P. | DZ ab 605 € p.P.**
- Zimmerüberblick und Auswahl unter [www.inseldersinne.de](http://www.inseldersinne.de)

Hotelbuchung bis **31.05.2025** via Hotelwebsite oder E-Mail [hotel@inseldersinne.de](mailto:hotel@inseldersinne.de) mit Vermerk „Namaste November 2025 Yoga Retreat“ sowie auch Telefon: 035822 5540.

Es gelten die Stornierungsbedingungen des Hotels.



## Yoga Retreat

- 6 Einheiten Yoga à 75 Min.
- Eigener Yoga-Raum & Yoga-Hilfsmittel

### Ablauf

- Donnerstag: Anreise ab 15 Uhr möglich – Welcome Yoga 17 Uhr – Abendessen ab 18:45 Uhr
- Freitag: Morgen Yoga – Frühstück – Me Time (Wellness, Spaziergang, Rückzug) – Yoga am Nachmittag – Abendessen ab 18:30 Uhr
- Samstag: Morgen Yoga – Frühstück – Me Time (Wellness, Spaziergang, Rückzug) – Yoga am Nachmittag – Abendessen ab 18:30 Uhr
- Sonntag: Morgen Yoga – Frühstück – Abreise ab 11 Uhr

### Kursgebühr: 350 €

Anmeldung unter [yoga@essens.de](mailto:yoga@essens.de) und anschließender Überweisung der Kursgebühr von 350 € p.P. bis **31.05.2025**. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt und erfolgt nach dem Eingang der Kursgebühr. Kostenfreie Stornierung bis 2 Monate vor Anreise.

Komm mit auf eine Reise zu dir selbst, in einer Atmosphäre voller Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung.

**Wir freuen uns auf Dich!**