

## Yoga-Retreat auf Bali

...von außen nach innen.

Eine tiefgreifende Reise zu Deinem Wesenskern für mehr Klarheit und innere Ruhe.

Dieses Retreat ist besonders, weil es abseits des Tourismus auf Bali sich ausschließlich auf unsere Gruppe konzentriert. Ich lade Dich ein, von den äußeren Einflüssen wie Stress und Hektik in einer Atmosphäre von Ruhe, Natur und Achtsamkeit Deine wahre Essenz wieder zu entdecken. Durch Bewegung, Momente der Stille und Selbstreflexion findest zu Deiner Mitte.

Erlebe durch diese Erholung eine nachhaltige Veränderung.

### **Was dich erwartet:**

Wir bringen Körper, Geist und Seele in Einklang durch eine ganzheitliche Yoga-Praxis: Ich begleite Dich Schritt für Schritt auf Deiner sanften, aber kraftvollen Reise nach innen.



**Körper** – erlebe dynamische Yoga Sessions und sanfte Yin Yoga Einheiten: lang gehaltene Positionen wechseln sich mit fließenden Yoga-Sequenzen ab, vom Yin zum Yang und vom Yang zum Yin. Dadurch lösen wir Spannungen und wecken neue Energien. Dein Körper zeigt Dir Deinen Weg.



**Geist** – geführte Meditationen und Atemtechniken bringen Dich ins Gleichgewicht. Ruhe und Klarheit helfen, Energien nicht nur zu wecken, sondern auch jederzeit wieder abrufen zu können.

Spüre die Kraft Deiner Mitte.

💖 Seele – Achtsamkeitsübungen und inspirierende Impulse helfen Dir, wieder in Kontakt zu Deiner Intuition und Deinen Herzqualitäten zu kommen. Fühle die Magie Deines Herzens.

### **Programm und Inhalte:**

Jeden Morgen 2 Stunden Yoga und Meditation

Jeden Abend 2 Stunden Yoga und Meditation

🌿 Yoga und Bewegung: Dynamische und sanfte Yin-Yoga-Einheiten für Harmonie von Körper und Geist sowie Breath walk@ sessions

👁️ Atemübungen und tiefe Meditation: Pranayama-Übungen sowie geführte Meditationen helfen Dir, Deinen Fokus zu lenken, um Klarheit zu gewinnen und innere Ruhe zu erlangen.

🌊 Achtsamkeit und Impulse: Übungen, die Dich aus dem Außen ins Innere führen.

🌱 Natur und Stille: Zeit für Rückzug, stille Momente, Spaziergänge, Erdung in der Natur. Freu Dich auf eine inspirierende Landschaft. Erhole Dich nachhaltig.

🍷 gesunde, pflanzenbasierte Vollverpflegung: Nährstoffreiche, liebevoll zubereitete Mahlzeiten für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

**Dieses Retreat ist passend für Dich, wenn Du ...**

- ✓ ... Zeit für Dich brauchst
- ✓ ....alte Gewohnheiten loslassen und Dein Leben wieder bewusst gestalten willst
- ✓ ... Dein Körperbewusstsein vertiefen möchtest
- ✓ ... Dich nach innerer Ausgeglichenheit sehnst
- ✓ ....Dich mit Deiner Mitte verbinden willst
- ✓ ... offen bist für persönliche Erkenntnisse und Veränderungen

**Du bist herzlich willkommen, genau so, wie Du bist! - ganz gleich, ob Du bereits Yoga Erfahrungen, oder nicht.**

Starte Deine persönliche und besondere Reise jetzt – von außen nach innen!

Bei Bedarf ist jederzeit auch ein 1:1 Coaching mit mir möglich.

## **Ort und Unterkunft**

Das Seminar findet an einem idyllischen Ort inmitten inspirierender Natur statt, direkt am Meer gelegen – perfekt, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

In der bezaubernden Unterkunft, die nach Feng Shui Prinzipien gestaltet ist, wirst Du in einer entspannten Atmosphäre verwöhnt.

Zusätzlich bietet das Resort jeden Tag wunderbare und wohltuende Massagen an, die Du gerne direkt im Spa des Resorts bestellen kannst.

## Termin und Anmeldung



Datum: 16. bis 21. Februar 2026 oder/und 23. bis 28. Februar 2026, eine Verlängerung ist immer möglich



Preis: jeweils pro Woche 580 Euro



Ort: [www.holiwaygarden.com](http://www.holiwaygarden.com)

Hinzu kommt der Flug und der Aufenthalt im Resort, was bitte beides eigenständig zu buchen ist.

◆ Reserviere Dir Deinen Platz jetzt für eine unvergessliche Reise!



Anmeldung und Kontakt für Fragen oder weitere Informationen:



[info@maria-raether.de](mailto:info@maria-raether.de)



[office@holiway.net](mailto:office@holiway.net)



holiwaygarden

Holiway Garden - Resort & Spa Bali

...

