

Hallo Ihr Lieben,

ich hoffe es geht euch allen gut und ihr blickt freudig, auf das "vom Kopf ins Herz" Retreat. Gerne möchten wir Euch in dieser Mail einige Infos & Tipps mitgeben, damit Ihr euch auf das Retreat optimal vorbereiten könnt.

Wir hoffen, dass diese Informationen dir dabei helfen, dich auf den Retreat einzustimmen. Wenn du weitere Fragen hast, kannst du uns gerne unter der unten angegebenen Nummer kontaktieren oder uns einfach eine E-Mail schicken.

Dieses Wochenende ist die perfekte Zeit, um abzuschalten und zu entspannen. Es ist eine Chance, deine Batterien aufzuladen und die Arbeitswoche zu vergessen. Aber es ist auch eine gute Gelegenheit, mit dir selbst und deiner Umgebung in Kontakt zu kommen. Versuche an diesem Wochenende, dich von der Außenwelt abzukapseln und dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden. Das Retreat Programm und die Inhalte dienen dir als Inspiration und können dir helfen, den Kopf freizubekommen und dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Denk daran, geduldig mit dir selbst zu sein - es braucht Zeit, bis du lernst, dich wirklich zu entspannen. Aber wenn du es geschafft hast, wirst du erstaunt sein, wie wunderbar es sich anfühlt. Lass an diesem Wochenende den Lärm und die Hektik der Welt los und finde Frieden in dir selbst.

Du bist es wert, dass du dich um dich selbst kümmerst. Du bist es wert, dass man sich um dich kümmert. Liebe dich genug, um dir zu geben, was du brauchst. Und vergiss nicht: Du hast es verdient!

Weitere Infos:

Yoga Lehrerin & Betreuerin:

<https://www.giannawinter.de/yoga/lehrerinnen>

Hotel & Gastgeber: 4 Sterne Wellness Hotel Diehlberg

<https://hotel-diehlberg.de>

Adresse: Am Diehlberg 2, 57462 Olpe, Deutschland

Telefon: +49 2761 941740

Check In:

Dein Zimmer wartet am Ankunftstag ab 15:00 Uhr auf dich.

Solltest du nach 18:00 Uhr anreisen, gib bitte im Hotel einfach telefonisch kurz Bescheid. Wir bitten dich nicht den laufenden Unterricht zu stören.

Zahlung & Reservierung: Die Rechnung und Zahlung zwischen Veranstalter und dem Hotel Diehlberg werden getrennt vorgenommen. Wir bitten dich dein Zimmer daher im Hotel am Diehlberg zu Reservieren und bestätigen, falls du das für dein Retreat noch nicht gemacht hast.

Wellness Behandlungen & Therapie Möglichkeiten

WICHTIG: Wir empfehlen die Behandlungen im Vorraus buchen, da Behandlungen vor Ort auf Grund der hohen Nachfrage nicht umsetzbar sind. Die Teilnehmer/innen erhalten 5% auf alle Anwendungen.

Retreat Programm

Freitag

Ab 15:00 Uhr Anreise & Check In

16:30 Uhr Kennenlern Circle & Meditation, Yin Yoga für Selbstliebe & Mitgefühl: Um uns selbst zu lieben, müssen wir uns zuerst kennenlernen. Dazu müssen wir auf unseren Körper hören und darauf achten, was er uns sagt. Diese Stunde ist ein sanfter Start und Anfang, um dich mit Dir & deiner Umgebung zu erbinden.

19:00 Uhr Abendessen Veganes 3-Gang Menü

Samstag

Samstag ist der offizielle Yoga-Retreat Tag für Gäste die nicht bei uns übernachten.

08:30 Uhr Kräftigende & Herzöffnende Vinyasa Yoga Klasse „Vom Kopf ins Herz“ + Meditation: Wir werden diese 90 Minuten unserem Körper und unserem Herz widmen und diesen sanft für den Tag öffnen, der vor uns liegt. Wir werden uns selbst das Versprechen geben auf unseren Körper zu hören und ihm das zu geben, was er braucht.

09:30 Uhr Frühstücksbuffet

Self Care Time & Zeit für Dich (Schwimmen, Wandern, Wellness, Sauna): Entspanne am Pool mit einem Buch, spring in den Biggensee oder lass dich im Wellnessbereich verwöhnen.

13:00 Uhr Leichter Mittagslunch

16:00 Uhr Herzöffnendes Ritual: Dein Lehrer teilt seine liebsten Praktiken mit dir, die genauso individuell sind wie wir selbst. Wir werden uns öffnen und eine wundervolle Reise

voller Leichtigkeit beginnen. Workshop zur Öffnung deines Herzens - wir werden Körper und Geist in Einklang bringen. Durch Musik, Bewegung, Atmung und Meditation wirst du dich ganzheitlich fühlen und spüren, wie Geborgenheit und Heilung aufkommen. Die alten Rituale des Buddhismus helfen uns dabei, unsere innere Kraft zu entdecken und unsere Wunden zu heilen. Sei gespannt und lass dich von dieser besonderen Praxis überraschen.

19:00 Uhr Abendessen Veganes 3-Gang Menü
Sonntag

Sonntag

Noble Stille bis zum Frühstück

08:30 Uhr Hatha Yoga für Urvertrauen & Stärke & Abschieds Circle: Du fühlst dich körperlich und emotional mit dir & deiner Umwelt verbunden, du fühlst dich stabiler, präsenter und selbstbewusster. Du wirst feststellen, dass dein Geist klarer ist und du mehr Energie hast, um die Herausforderungen deines Lebens zu meistern.

09:30 Uhr Frühstücksbuffet

11:00 Uhr Abreise

Bitte mitbringen:

- Deine Lieblings Yogamatte (Ebenfalls haben wir ein paar Matten, Blöcke & Gurte vor Ort) aber auf der eigenen Matte zu praktizieren ist doch am schönsten.
- Schwimmsachen für deinen Sprung in den beheizten Outdoor Pool oder in den Biggensee
- Bequeme Kleidung für die Meditationen
- Wetterfeste Schuhe & Kleidung
- Eine Regenjacke und Regenschirm, falls der liebe Himmel uns mit Wasser beschenkt
- Stift und ein kleines Notizheft
- Schwimmsachen
- Auffüllbare Wasserflasche
- kleines Yoga Handtuch
- eine leichte Decke/ Tuch, um dich zuzudecken oder draußen hinzusetzen
- Alles was du für dein persönliches Wohl benötigst; Lieblingslektüre, Schokolade, Gesichtsmaske, etc.

Verpflegung:

Ich empfehle dir für die Pausen, einige Snacks, deine Lieblingschokolade ☺ und falls du dich vegan ernährst, deinen Lieblingsaufstrich/Käse oder Wurst mitzubringen. Das Frühstücksbuffet vom Hotel Diehlberg ist ein öffentliches, kontinentales Buffet und bietet demnach vegetarische und ein paar vegane Optionen, die für unsere Gruppe auf den Tischen

serviert werden an. Es gibt auch ein sehr gutes Restaurant und eine Speisekarte vor Ort für den kleinen Hunger zwischendurch.

Verhalten im Hotel:

- Händehygiene wahren
- Bitte die Aktuellen & Allgemeinen Regeln im Spa Bereich berücksichtigen. Bei Nutzung bitte vorne an der Rezeption anmelden.

Regeln - Yoga Raum:

- Bitte den Kursraum erst betreten, wenn die Türen geöffnet sind. Ihr könnt entspannt bis zu 5 Minuten vor Beginn der Stunde, euren Platz im Kursraum einnehmen, es ist nicht nötig schon eher zu kommen, da ich mich zuvor auf die Stunde einstimme.
- Der Yoga Raum wird regelmäßig gelüftet. Die Arbeitsmaterialien können nach Bedarf und am Ende eines jeden Seminartages wischdesinfiziert werden.
- Wir appellieren zudem an die Eigenverantwortung jedes Einzelnen. Wenn du dich krank fühlst erscheine bitte nicht zum Retreat, dies ist im Sinne aller.

Weitere Infos:

- Bitte berücksichtige, dass wir auf Lebensmittelallergien nur begrenzt Rücksicht nehmen können. Daher empfehlen wir dir bei einer Allergie alternative Produkte mitzubringen.
- Bitte beachte, dass die Anzahlung (falls erwünscht) vor der Anreise des Retreats auf das Konto von Gianna überwiesen sein sollte. Wenn du hierbei Schwierigkeiten hattest oder kurzfristig gebucht hast, dann gib mir kurz Bescheid. Der restliche Betrag wird vor Ort beglichen.

Programm: <https://www.giannawinter.de/vomkopfinsherz>

Wir hoffen sehr, dass dir diese Infos weiterhelfen, sodass du dich auf das Retreat einstimmen kannst. Solltest du noch weitere Fragen haben, dann kannst du Uns gerne unter der unten genannten Rufnummer unter Whats App erreichen oder einfach eine Mail schreiben.

Wir freuen uns von Dir zu hören und dich schon bald im wunderschönem Sauerland zu begrüßen!

Fühle dich von ganzem Herzen umarmt und pass gut auf dich auf!

Namasté <3

Team Gianna Winter & Das Team vom Hotel Diehlberg am Biggensee