



Yoga Retreat
Intuition Flow

15.11 - 17.11.2024

A Woman's Intuition



Was erwartet Dich?

In uns Frauen steckt so viel mehr.

Weisheit, Intuition, die Verbindung zu etwas Höherem
Urvertrauen, Hingabe, Genuss, Liebe, Leichtigkeit und
Magie.

Doch wir hängen oft ständig im Verstand, treffen
hunderte von Entscheidungen am Tag, machen und tun
so viel. Am Abend fallen wir dann völlig kaputt ins Bett
und wissen eigentlich garnicht mehr was wir getan
haben und dann kommt ein Gefühl der Sehnsucht in uns
auf, nach Ruhe, Entspannung, Geborgenheit,
Zufriedenheit, Freude, Vertrauen, Sinn und uns selbst
wieder mehr hören und spüren zu können.

All das sind die weiblichen Energien (Yin) und Aspekte, die wir
wieder viel mehr in unser Leben einladen dürfen, um uns eine
ausgeglichene Lebensweise zu erschaffen.

Auf meinem Yoga Retreat bekommst du von mir Tools vermittelt,
die dich nachhaltig dabei unterstützen in Verbindung mit dir
selbst zu sein, mit der Natur, deiner Intuition und deiner
Weiblichkeit. Und all das mit einem offenen Herzen, Freude, Mut,
Liebe und Leichtigkeit für dein Leben, die Menschen um dich
herum und allem was dazu gehört.

Mein Ziel ist, dass du an diesem Wochenende wieder in
Verbindung mit dir trittst, dich wieder mehr wahrnehmen kannst
und dadurch deiner weiblichen Intuition ein Stück näher kommst.



Kloster

Das ehemalige kleine Kloster liegt in einem Tal, ganz in der Nähe zwischen Euskirchen, Rheinbach und Bad Münstereifel, eingebettet in der Natur: Wälder und Wiesen laden ein, sich zu erholen und Neues zu entdecken.

Die Zimmer:

Tief durchatmen, innerlich zur Ruhe kommen: Im ehemaligen kleinen Kloster übernachtet du in ruhigen, schlichten & geschmackvollen Einzel- oder Doppelzimmern.

Bei den Restaurierungen und der Ausstattung der Zimmer wurden ökologisch gesunde Materialien verwendet. Jedes der Zimmer verfügt über ein eigenes Bad.



Yoga, Meditation & Pranayama

Dein Programm:

(voraussichtlicher Ablauf)

Freitag:

Ab 16:00 Uhr	Anreise
16:30 – 18:00 Uhr	Yoga
18:30 – 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Welcome Circle

Samstag:

7:45 - 8:30 Uhr.	Meditation Pranayama Journaling
8:45 - 10:30 Uhr	Vinyasa Flow
11:00 - 12:30 Uhr	Brunch
12:30 - 17:00 Uhr	Workshop/Zeit für Dich
17:00 – 18:30 Uhr	Yin Yoga
18:30 – 20:00 Uhr	Abendessen
Ab 20:00 Uhr	Abendprogramm



Journaling & Essential Oils

Dein Programm:

(voraussichtlicher Ablauf)

Sonntag:

7:45 - 8:30 Uhr	Meditation Pranayama Journaling
8:45 - 10:30 Uhr	Vinyasa Flow
11:00 - 12:30 Uhr	Brunch
13:00 - 14:00 Uhr	Abschlussrunde
Ab 14:00 Uhr	Abreise



Vegetarisch & Regional lecker

Die Mahlzeiten:

Vegetarische Küche, mit saisonal, regional und ökologisch hergestellten Produkten:

- Frühstück
- Tee & Kaffee pause nachmittags
- leichtes Abendessen
- über den Tag freie Nutzung der Getränkebar mit
- Tee & Wasser in Karaffen abgefüllt, Obst



Wertschätzung

Leistungen inklusive:

- 6,5 x Yoga Einheiten (Vinyasa Flow | Yin Yoga)
- 2 x Meditations,- & Pranayamaeinheiten
- 1 x Workshop mit Coaching Aspekten
- 2 x Übernachtungen in einem ruhigen Einzel- oder Doppelzimmer
- Vegetarische Küche, mit saisonal, regional und ökologisch hergestellten Produkten:
 - 2 x Frühstück
 - 3 x Kuchen mit Kaffee & Tee nachmittags
 - 2 x leichtes Abendessen

- über den Tag freie Nutzung der Getränkebar mit Tee & Wasser in Karaffen abgefüllt
- Obst

Preis: Ab € 740,- inkl. MwSt.

Übernachtung & Verpflegung

(Jedes Zimmer hat ein eigenes Bad)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| • Kategorie B (EZ bis 10 qm). | € 370,- p.P |
| • Kategorie C (EZ bis 15 qm) | € 390,- p.P |
| • Kategorie D (EZ bis 19 qm). | € 410,- p.P |
| • Kategorie F (DZ bis 19 qm). | € 360,- p.P |
| • Seminargebühr | € 380,- p.P inkl. MwSt. |



Anmeldung

mail@jessicamegow.de
Ich freue mich auf Dich!

