

Girls Yoga Hideaway

"Prosecco hills"



Retreat-Location

Die Foresteria Borgoluce liegt inmitten der Hügel des Conegliano Valdobbiadene DOCG, dessen Landschaft zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Inmitten von Wäldern, Wiesen und Weinbergen

12 Zimmer, ein großer Garten, ein Naturschwimmteich und Ruhe. Das erwartet uns, wenn wir im Juni 2025 Richtung Veneto in Italien düsen.



Yoga & Bike

Wir machen's uns schön. Und dazu gehört für mich auch gutes Essen und ein Weinchen dazu. Technik, Innenschau und gaaanz viel Yoga ja. Schweigezeit, shanten und Verzicht eher nicht...



Datum
28.05.-01.06.2024

- attraktives Willkommensgeschenk (Überraschung)
- tolles Frühstück mit Produkten aus eigener Herstellung
- Tägliche Yoga Classes (Vinyasa)
- Growth
- 1 geführte E-Bike Tour durch die Prosecco hills
- Großer wilder und wunderschöner Garten mit Bäumen und Platz zum Entspannen



FORSTERIA BORGOLUCE

RETREAT-LOCATION

Wir befinden uns in den Hügeln des Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG, nur 50 km von Venedig und 100 km von den Dolomiten entfernt. Unsere malerische Unterkunft inmitten dieser idyllischen Landschaft ist ein wahrer Genuss für die Sinne. Hier können wir die Leidenschaft und den Respekt spüren, mit denen das Land seit Jahrhunderten bewirtschaftet wird. Es erfüllt mich mit Freude, diesen einzigartigen Ort mit euch zu teilen. Tauche ein in die Ruhe und Stille der umliegenden Landschaft und erlebe eine unvergessliche Zeit voller Entspannung und Erholung.

NURTURING SERENITY

Genieß diesen Moment der Ruhe und Regeneration, Lass dich von der Magie des Wassers umhüllen. und uns eintauchen in die Natur. Vor dem Yoga eine kurze Erfrischung, nachmittags im Kühl der Bäume den Geist beruhigen und deine "Me-Time" genießen..

»»» DEM MOMENT HINGEBEN

Hier ist alles irgendwie liebevoll. Lässig und ohne unnötigen Schnick Schnack. Hier hat jemand mit gutem Geschmack und und Sinn für Schönes einen echten Wohlfühlort geschaffen. Ein 1000 Hektar großes Anwesen zwischen Venedig und den Dolomiten, mit einer tausendjährigen Geschichte im Rücken.



RETREAT PROGRAMM

YOGA.TECHNIK.ME-TIME.HINGABE.GENUSS

Eigentlich kein YOGA-Retreat

»»» WAS IST YOGA FÜR DICH?

Was genau ist eigentlich Yoga? Yoga ist viel viel mehr, als der Herabschauende Hund und die Baumpose. Yoga ist ein Lifestyle. Es gibt acht gleich wichtige Aspekte des Yogas. Nur einer davon sind die körperlichen Übungen, die Asanas. Die anderen schulen den Umgang mit sich selbst und mit Anderen (auch mit Tieren). Außerdem gehören Atemübungen, Innenschau, Konzentration auf einen Gegenstand, Meditation und Erleuchtung genau so zum Yoga, wie die Yoga-Praxis. Das erscheint mir sehr viel für ein 4-tägiges Retreat.

»»» ASANA

Yoga findet also vor allem im Alltag, abseits der Matte statt und ist ´n echt großes Ding. Starten wir aber mit kleinen Schritten:

Was uns beim Retreat erwartet ist das Verfeinern der Asanas, Naturnähe und Entspannung, Körperbewusstsein, das Erlernen von Atemtechniken und und Dharana, der Konzentration. Wir werden uns mit Sicherheit einige Niyamas ansehen, aber jeder entscheidet selbst, wie tief er in die Innenschau gehen möchte. An jedem Retreat-Tag werden wir 2x unsere Asanas praktizieren und die anderen Punkte des 8-gliedrigen Weges in Form von Workshops kennenlernen.

»»» NIYAMA

Im Niyama lernt der Yogi, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Und schließlich, dass die eigene Zufriedenheit nur aus dem Inneren entsteht und nicht von äußeren Umständen abhängt. Manche Aspekte der Niyamas sind ziemlich abgehoben und spirituell. Andere wiederum passen perfekt in unseren Lifestyle und in unsere Zeit. Auf diese möchte ich mich konzentrieren. Und ich kann Dir sagen: Es wird mega spannend. Ich nenne unser Retreat also **"Asana & Niyama - Retreat mit Me-time und Genuss"**

BEISPIEL TAG

07:30 Uhr sanfter Morning Flow &

Morgentee

09:00 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Workshop "Was ist Yoga"

Freizeit / Chillalax

Mittagessen auf eigene Faust oder Obst,
Nüsse und Wasser am Haus.

16:00 Uhr Workshop "Wer bin ich und meine
Werte"

17:00 Uhr Vinyasa Yoga & Progressive
Muskelrelaxation

19:30 Abendessen Osteria Borgoluce





RETREAT

TERMS & CONDITIONS

An- und Abreise auf eigene Faust

Hotelbuchung per Email direkt an Gianstefano: foresteria@borgoluce.it /Betreff: retreatbodyconcept und gerne CC an mich. k.boening@bodyconcept.org

Retreat-Konditionen: 75,-€ fürs Einzelzimmer und 130,- € fürs Doppelzimmer inkl. Frühstück. Zzgl. Kurtaxe. Das Programm startet am Mittwoch so, dass ihr entspannt bis 15:30 Uhr anreisen könnt.

Der **Retreat-Preis beinhaltet das Rahmenprogramm**: Tägl. 2x Yoga-Praxis oder Workshop und 1x gemeinsames Abendessen in der Osteria Borgoluce.

RETREAT PREIS

Early Bird bis 28.12.2024: 399,- €
Regulär ab 29.12.2024: 499,- €

beinhaltet 4 Tage Yoga-Programm
Wasser und kleine Snacks, sowie
1x Abendessen

beinhaltet nicht:
An- und Abreise, sowie
Übernachtung und Abendessen an
den anderen Tagen

»»» KOMM MIT!

Vor Ort können wir zu vergünstigten Konditionen E-Bikes mieten. Pro Tag ca. 50,-€. Dann entführen wir alle, die Lust drauf haben, in die Abgelegenheit der Prosecco Hills. Das ist allerdings keine Retreat-Leistung sondern erfolgt auf eigene Verantwortung und Kosten.

»»» FRAGEN? JEDERZEIT! 089 20571122

