

# YOGA/PILATES

## Retreat im Allgäu

ZUSAMMEN SEIN.  
FREI FÜHLEN.  
ATMEN. LACHEN.

Lass uns gemeinsam die Matte im idyllischen Allgäu ausrollen!  
Mit viel Herzblut haben wir (Dinah & Heike) ein Yoga/Pilates Retreat für eine kleine Gruppe (max. 12 TeilnehmerInnen) vorbereitet und organisiert.

**Von Freitag, 13. Mai bis Sonntag, 15. Mai 2022**

im Allgäuseminarhaus in Leutkirch ([www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)).

Yoga steht bei diesem Retreat im Fokus. Allerdings üben wir auch Pilates, um unsere Mitte für die Asanas (Yoga-Haltungen) zu stärken. Das Retreat ist für alle Levels geeignet; du solltest allerdings schon mal Yoga gemacht haben. Wir übernachten in einer ehemaligen, liebevoll renovierten Mühle, umgeben von sanfter Hügellandschaft mit Wiesen, Wäldern und Seen.



*Wir freuen uns auf dich!*





## UNSER PROGRAMM:

### Freitag

Ab 15.00 Uhr      Anreise  
16.30 – 18.30 Uhr      Begrüßung und Pilates mit slow down  
19.00 Uhr      Gemütliches Abendessen – get together

### Samstag

7.30 Uhr      Sonnengruß/Meditation für Frühaufsteher  
8.00 – 9.00 Uhr      Bei Obst und Snacks entspannter Vortrag:  
Wer war Pilates? Was ist Yoga? Und was macht das mit mir?  
9.30 – 11.00 Uhr      Yoga (Vinyasa Flow mit Musik)  
11.15 Uhr      Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung  
(optional bei schlechtem Wetter oder nach Lust und Laune: Happy Dance)

15.00 Uhr      Kaffee/Kuchen  
16.30 – 18.30 Uhr      Pilates mit slow down  
19.00 Uhr      Gemütliches Abendessen – get together

### Sonntag

7.30 Uhr      Sonnengruß/Meditation für Frühaufsteher  
8.00 Uhr      Obst/Snack  
8.30 – 10.30 Uhr      Yoga (Vinyasa Flow mit Musik)  
11.00 Uhr      Brunch  
13.30 – 15 Uhr      Silent-Walk

## KOSTEN:

... für die Unterkunft und Übernachtung mit vegetarischer Vollverpflegung und Getränken (Wasser, Tee, Kaffee):  
68 Euro im DZ pro Nacht · 78 Euro im EZ pro Nacht

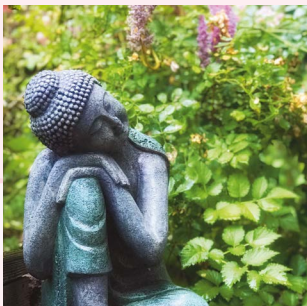
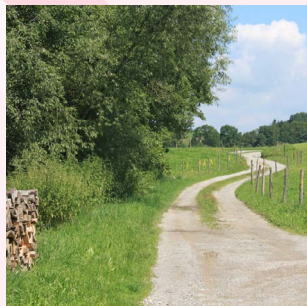
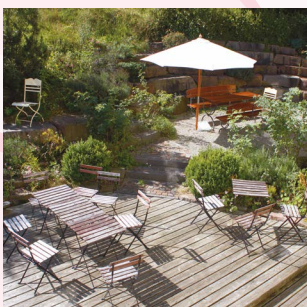
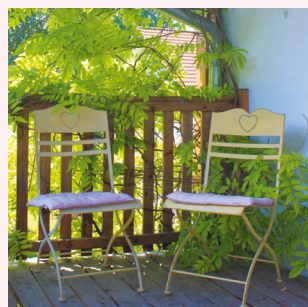
... für Yoga/Pilates: 190 Euro pro Person

Anfahrt auf eigene Kosten. Gerne können wir Fahrgemeinschaften bilden. Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

ZUSAMMEN SEIN.  
FREI FÜHLEN.  
ATMEN. LACHEN.



Komplett-Preis  
326 Euro  
im DZ



*Schön, wenn du mit dabei bist!*

Von Herzen Namasté  
Dinah & Heike

Für weitere Infos und deine Anmeldung melde Dich bei:  
heike@glücksmunter.de      dinahkaufmann@gmail.com  
@ dinah.yoga