

PROGRAMMBEISPIELE:

FREITAG:

- 15.00 Ankunft
- 16.00 Begrüßung und Yoga
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Yin Yoga und Yoga Nidra

SAMSTAG:

- 08.00 Yoga, Meditationen, Pranayama
- 10.30 Brunch
- danach Zeit zur freien Verfügung, optional Face-Yoga, Ayurvedischer Ernährungsvortrag etc.
- 14.00 Suppe, Kaffee und Kuchen
- 15.30 Yin Yoga
- 17.30 Yoga Lab, ausprobieren, persönliche Tipps (optional)
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Yoga Nidra

SONNTAG:

- 08.00 Yoga, Meditationen, Pranayama
- 10.30 Brunch
- 12.00 Goodbye-Circle bis 15.00 Uhr
- danach individuelle Abreise



INFO / ANMELDUNG:

Seminargebühr: 328,00 €

Wenn du dabei sein willst, melde dich hier an:

DOROTHEA WARDAS
Tel.: 0160 - 906 11 022
info@dorotheawardas.de
www.dorotheawardas.de



ZUR ANMELDUNG

Mit der Anmeldung akzeptierst du die Stornobedingungen*. Nach Eingang der Seminargebühr erhältst du deine Teilnahmebestätigung.

BANKVERBINDUNG:

Dorothea Wardas
IBAN: DE53 7025 0150 0000 4868 11
BIC: BYLADEM1KMS

Die Bezahlung der Unterkunftsleistungen erfolgt direkt über das Seminarhaus vor Ort am Abreisetag Bar oder per Girocard-Zahlung

*Stornobedingungen Neue Welt Haus und Retreat:

- Ab 90. bis 71. Tag vor Buchung: die Höhe der Anzahlung
- Ab 70. bis 46. Tag vor Buchung: 50% der Mindestbelegung der Übernachtungskosten, 50% der Retreatgebühren.
- Ab 45. bis 3. Tag vor Buchung: 100% der Mindestbelegung der Übernachtungskosten, 100% der Retreatgebühren
- Ab 3. Tag oder bei Nichterscheinen ist der gesamte Übernachtungspreis, der volle Retreatpreis und die Essenspauschale zu bezahlen.



NAMASTE mit DOROTHEA



YOGA – RETREAT

23.10. bis 25.10.2026

Bad Griesbach



Stell dir vor, es ist Freitag Mittag, die Arbeitswoche liegt hinter dir und nun beginnt deine ganz persönliche **Me-Time**.

Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit, den Raum für dich und deine Bedürfnisse zu schaffen. Es erwartet dich ein ausgewogener Mix aus verschiedenen Yoga-Elementen. Freu dich, den Tag mit vitalisierendem Hatha-Yoga-Flow zu beginnen und mit ruhigem, regenerativen Yin-Yoga, Yoga-Nidra und Meditation zu beenden.

Das Retreat ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Du bekommst individuelle Betreuung, die auf deine ganz persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Der Tag ist so gestaltet, dass genügend Zeit für dich selbst bleibt um zum Beispiel ein Buch zu lesen, durch die bunte Natur zu schlendern, eine Runde im Steinkreis zu drehen, Sauna und Pool zu genießen oder einen Austausch, der über das Oberflächliche hinausgeht, zu führen.

Du wirst mit gesunde, vegetarischen und nahrhaften Mahlzeiten, die überwiegend aus lokalen, biologischen Zutaten bestehen, verwöhnt. In deinem Zirbenholzbett, fernab von Zivilisationsgeräuschen genießt du die Nachtruhe und tankst auf.



LEISTUNGEN

- Seminargebühr: € 328,00 pro Person
- 2 x Übernachtung mit Halbpension ab € 297,80
- Kurtaxe und Benutzung von Pool und Sauna

VERPFLEGUNG

Das Essen ist vegetarisch / vegan und wird liebevoll frisch aus dem regionalen Bioladen zubereitet. Bei etwaigen Unverträglichkeiten nimm bitte Kontakt mit uns auf. Nähere Infos hierzu siehe unter:

www.neuwelt.haus

HILFSMITTEL

Ich praktiziere mit zahlreichen Hilfsmitteln, wenn vorhanden bitte gerne mitbringen:

- Yogamatte
- 2 Blöcke
- Yin Yoga Bolster
- 1 Decke
- 1 Yogagurt
- Bequeme Yogakleidung



www.neuwelt.haus

Das Neue Welt Haus liegt am Ende eines schmalen Schotterweges, fernab von Zivilisationsgeräuschen, eingebettet in stiller Natur. Der 300 Jahre alte Hof wurde liebevoll restauriert, dabei wurden ausschließlich natürliche Materialien verwendet. Die Räume im neu gebauten Seminarhaus sind absolut elektrosmogfrei. Der große Garten lädt zum Verweilen und Rückzug ein, egal ob du gerade ein Buch lesen möchtest, deinen Gedanken nachhängen, die Außensauna besuchen oder in den Edelstahl-Pool mit eigenem Quellwasser springen magst. Ein idealer Ort um durchzuatmen und Kraft zu tanken.

Alle Zimmer verfügen über Zirbenholzbetten, die Matratzen sind aus Naturlatex, die Kissen und Decken aus organischem Kopok. Das Haus ist parfüm- und Duftstofffrei und exklusiv nur für unsere Gruppe reserviert.

Das neue Welt-Haus verfügt über:

- 2 Doppelzimmer mit Bad
- 1 Doppelzimmer mit großzügigem Flurbad
- 4 Einzelzimmer

Alle Zimmer werden nach Buchungseingang und wenn möglich nach Wunsch vergeben. Ein sehr großzügiger, heller Yogaraum mit Blick in die Natur ermöglicht optimales Wohlfühlen von Anfang an.