



BHASKARA - Entdecke dein inneres Leuchten e.U.

Andreas Bayerl

LEBE LACHE MEDITIERE

Dein Wohlfühlretreat
vom 24. - 26. Mai 2024
im Retter Bio-Natur-Resort

LEBE LACHE MEDITIERE und komme in Deine Entspannung.

Unser Wohlfühlretreat für Dich mit aktiven und stillen Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Klang- und Fantasiereisen und Elementen aus Yin Yoga begleitet mit Gesang (Mantren) und Klanginstrumenten.

Mit unseren Meditationen geben wir Dir auch einen Impuls nach innen zu schauen und still zu werden. Raus aus Deinem Alltagsleben und rein in Deine Wohlfühloase.

Fange an, Dich und Deinen Körper wieder bewusster zu spüren. Auch ist in unseren Retreats viel Platz zum Lachen. Denn Lachen entspannt und befreit. Genieße es einfach zu sein wie Du bist.

Wir beide sind Frohnaturen und genießen es zu leben, zu lachen und zu meditieren.

Mit viel Begeisterung und Liebe geben wir dies in einer besonderen Art als Deine Wegbegleiter an Dich gerne weiter.

Im wunderschönen Retter Bio - Natur - Resort kannst Du im neuen BIO-ORGANIC-SPA Deine Seele baumeln lassen und kulinarisch wirst Du von der Hauben Bio-Küche verwöhnt. Beides ist im Zimmerpreis inbegriffen und ist separat über das Hotel Retter zu buchen. Bei Deiner Hotelreservierung gib bitte an, dass Du unser Wohlfühlretreat gebucht hast.

Wir beide freuen uns schon auf die gemeinsame Reise mit Dir!

Verena & Andreas



BHASKARA - Entdecke dein inneres Leuchten e.U.

Andreas Bayerl

Der LEBE LACHE MEDITIERE - Retreatplan - entspannt für Dich von uns gestaltet:

FREITAG 24. Mai

- Ab 15:00 Uhr Zimmer Check In möglich
- Von 14:00 – 16:00 Uhr kannst Du auch schon am Anreisetag die Nachmittagsjause genießen
- 17:00 - 18:30 Uhr Begrüßung und Herzmeditation
- Ab 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen und Zeit für Dich

SAMSTAG 25. Mai

- 07:00 - 08:15 Uhr Aktive Morgenmeditation
- 08:15 - 10:00 Uhr Frühstück und Zeit für Dich
- 10:30 - 12:30 Uhr Vormittagseinheit
- 14:00 - 16:00 Uhr Nachmittagsjause und Zeit für Dich
- 16:00 - 18:00 Uhr Nachmittagseinheit
- Ab 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen und Zeit für Dich
- Ab 20:00 Uhr Gemütliches Beisammensein am Lagerfeuer
Bei Schlechtwetter Abendmeditation

SONNTAG 26. Mai

- 07:00 - 08:15 Uhr Aktive Morgenmeditation
- 08:15 - 10:00 Uhr Frühstück und Zeit für Dich
- Bis 10:00 Uhr Zimmer Check Out
- 10:30 - 13:30 Uhr Vormittagseinheit und Verabschiedung
- Ab 14:00 Uhr Gemeinsame Nachmittagsjause
Den Wellnessbereich kannst Du noch bis 17:00 Uhr genießen

Infos & Administratives:

Bitte mitbringen:

- Schreibzeug (Block und Kugelschreiber oder Bleistift)
- bequeme Kleidung und dicke Socken für die Retreateinheiten
- warme Jacke
- Badesachen (Saunasachen kostenfrei im Wellnessbereich)
- gute Laune und Interesse, ein wenig die Bereitschaft etwas an sich selbst verändern zu wollen
- Alles was Du für Dein Wohlfühlwochenende sonst noch benötigst



BHASKARA - Entdecke dein inneres Leuchten e.U.

Andreas Bayerl

TERMIN:

Freitag 24. Mai 17:00 Uhr - 26. Mai 2024 14:00 Uhr

ORT:

RETTNER Bio-Natur-Resort
Pöllauberg 88, 8225 Pöllauberg in der Steiermark

RETREATBEGLEITUNG:

Verena & Andreas

Preis LEBE LACHE MEDITIERE Retreat:

EUR 290,-

VERANSTALTER:

BHASKARA—Entdecke dein inneres Leuchten e.U.
Andreas Bayerl
FN: 618761v | Handelsgericht Wien
Spallartgasse 26-28/4/9, A-1140 Wien
www.bhaskara.at

ANMELDUNG:

Online unter www.bhaskara.at