

Zurück zu dir

21. - 24.8.23 - Allgäu



Yogaretreat für Frauen



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen  
21. - 24.8.23

- Tag 1: Ankommen

*Arrive*

- Tag 2: Loslassen

*Let go*

- Tag 3: Umarmen

*Embrace*

- Tag 4: Integrieren

*Integrate*



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen  
21. - 24.8.23



Montag, 21.8.: Ankommen

*Arrive*

18.30 Uhr Ankommen

19-20 Uhr ayurvedisches Dinner

20.30 - 22 Uhr Welcome-Circle:  
Sharing und Intention setzen,  
ruhige Yogapraxis



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen

21. - 24.8.23

Dienstag, 22.8.: Loslassen

*Let go*

8.30 - 10 Uhr Yoga

10 - 12 Uhr Brunch

12 - 15 Uhr Wanderung zum  
Wasserfall & Loslass-Ritual

16 - 17.30 Uhr Yoga

18 - 20 Uhr Dinner

20 - 22 Uhr Women Circle



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen  
21. - 24.8.23



Mittwoch, 23.8.: Umarmen

*Embrace*

8.30 - 10 Uhr Yoga

10 - 12 Uhr Brunch

12 - 15 Uhr Free Time /  
Auszeit am See

16 - 17.30 Uhr Yoga

18 - 20 Uhr Dinner

20 - 22 Uhr Kakaozeremonie  
& Ecstatic Dance



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen

21. - 24.8.23

Donnerstag, 24.8.: Integrieren

*Integrate*

8.30 - 10 Uhr Yoga

10 - 12 Uhr Brunch

12.30 - 14 Uhr Abschlusscircle



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen  
21. - 24.8.23



- Ort: Ayurvedahof Engel,  
Niedersonthofen, Allgäu
- Teilnehmerinnen: max. 16
- Unterkunft: moderne  
Doppelzimmer mit Bad
- ayurvedische Halbpension
- Preis all inclusive:
  - Early-Bird bis 22.2.23: 850€
  - ab 23.2.23. 990€\*

\*es gibt 4 vergünstigte Plätze bei Übernachtung im Schlafsaal,  
sprich mich gerne an!  
Ratenzahlung möglich.



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen  
21. - 24.8.23

Deine Retreatleiterin

*Nina Juhnke*



Langjährige Erfahrung als Yogalehrerin, Yoga- und Ergotherapeutin und Frauenkreisleiterin.

Einfühlsam, feinfühlig, gefühlorientiert, natur- und gemeinschaftsliebend & spirituell geerdet  
leite ich dich liebevoll an, deinen Weg in dein Herz, deinen Körper und deine Seele zu finden

→ zurück zu dir! 



*Zurück zu dir*  
Yogaretreat für Frauen  
21. - 24.8.23



Teilnahmebedingungen:

- mind. 18 Jahre
- Vorerfahrung im Yoga
- Offenheit für spirituelle Praxis
- Interesse an persönlicher Weiterentwicklung
- körperliche und seelische Gesundheit

Bei Interesse E-Mail an:

[nina@cura-yoga.de](mailto:nina@cura-yoga.de)

