

# Bewusstes Yoga Retreat

mit Carina Harb und Christoph Tösch



Dein Rückzug, deine Auszeit!

Yoga. Gesundheit. Atmen. Achtsamkeit. Bewusstsein. Mentale Stärke.

Nimm dir eine Auszeit und tauche in die wunderbare Welt des Yogas ein, egal ob du deine Yoga Praxis vertiefen möchtest oder einfach mal Lust bekommen hast Yoga auszuprobieren! Genieße ein paar erholsame Tage in der wunderschönen Natur um Energie zu tanken, sodass du mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen kannst. Keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig!

In der Yogapraxis erwarten dich liebevolle Einheiten im traditionellen Hatha-, fließenden Vinyasa- und entspannten Yin Yoga. Die Abendstunden bieten dir Meditation, Yoga Nidra („der Schlaf des Yogi“) und weitere Entspannungsübungen. Mit den Themen der Achtsamkeit, Gedanken und förderlichen Routinen beschäftigen wir uns gemeinsam in den mentalen Einheiten. Außerdem findest du auch Zeit um in den Genuss einer Nuad Thai Behandlung bei Carina zu kommen. Eine Auszeit mit der wunderbaren Mischung des aktiven Yang und dem ruhigen Yin in einer traumhaften, natürlichen Umgebung.

# Strandhotel am Weissensee

Wann: Donnerstag, 12. bis Sonntag, 15. September 2024 (4 Tage)

Anreise: Zimmergarantie ab 14 Uhr

Abreise: bis 11 Uhr Check out

## Preis für Yogaseminar:

Weihnachtsaktion bis 31.12.2023: € 199 p.P.

Frühbucher bis 16.06.2024: € 239 p.P.

ab dem 17.06.2024: € 274 p.P

## Highlights bei deinem bewussten Yoga Wochenende:

6 Yoga Einheiten/Workshops

2 Abendentspannungen

3 Mentale Einheiten

Specials wie Candlelight Yoga, Yoga Nidra, Kakaoritual, Gehmeditation, Yoga & Journaling, achtsame Wanderung mit Naturmeditation, Gipfelerlebnis uvm.

Option: Nuad Thai Behandlungen bei Carina (zusätzlicher Energieausgleich, nicht in der Retreatpauschale inkludiert)

Freie Zeit für Spaziergänge, Wanderungen, Spa-Bereich

## Preis Hotel:

€ 140,00 bei Doppelbelegung im Doppelzimmer pro Person und Nacht

€ 170,00 bei Einzelbelegung im Doppelzimmer pro Person und Nacht

Ortstaxe und Mobilitätsabgabe extra.

## Im Hotelpreis enthalten:

Halbpension im 1. vegetarischen 4\*S Strandhotel am Weissensee in Kärnten

Kulinarisches vegetarisches Bio Frühstück mit vielen veganen Angeboten

4 Gänge vegan-vegetarisches Abendmenü ausschließlich aus biologischen Zutaten

Sauna & Spa-Nutzung von 10-20 Uhr im See-Spa

(Anreisetag ab 10:00 Uhr, Abreisetag bis 18:00 Uhr)

Badekorb mit Bademantel, Handtücher & Slipper

Entspannte Nachtruhe in exklusiven elektrosmogfreien Wohlfühlzimmern

Abholung vom Bahnhof Greifenburg oder Parkplatz gegenüber vom Hotel

Details zum Hotel unter [www.strandhotel-weissensee.at](http://www.strandhotel-weissensee.at)



# Eindrücke Weissensee Retreat



# Seminarleitung

**Carina Harb, BSc**

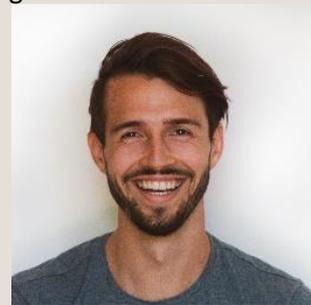


Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Yogalehrerin, Prä- und Postnatale Yogalehrerin, Nuad Thai Bodywork Praktikerin, Integrale Kinderyogapädagogin i.A.

Als zertifizierte Yogalehrerin und Sportwissenschaftlerin ist Carina schon viele Jahre im Yoga- und Sportbereich tätig und ist durch den Hatha Weg zum ganzheitlichen Yoga gekommen. Diesen Yoga Spirit möchte sie durch den ganzheitlichen „integralen Yoga“ Zugang weitervermitteln. Yoga ist für Carina ein Ausgleich, eine Lebenseinstellung, eine stetige Veränderung und den damit einhergehenden Wachstum, sowohl innerlich als auch äußerlich. Die Freude und Begeisterung an Bewegung und Natur begleiten sie schon seit ihrer Kindheit und die ständige Neugier und die Suche nach neuen Herausforderungen prägten schon damals ihren Charakter. Die Begeisterung die sie empfindet, möchte sie mit allen anderen Yoginis und Yogis teilen.

**Christoph Tösch, BSc, BSc**

Sportwissenschaftler, Dipl. Mentaltrainer, Studium Psychologie



In seinen langjährigen Ausbildungen in der Psychologie und den Sportwissenschaften, sowie als Dipl. Mentaltrainer, durfte Christoph erfahren wie gut unser Körper und unser Geist harmonisieren können. Durch Faktoren wie Stress, hinderlichen Mustern und Gedanken, körperlichen Beschwerden uvm., kann diese Harmonie aus dem Gleichgewicht geraten. Die Folge – unser Wohlbefinden sinkt.

Mit Hilfe seines Wissens und mentaler Techniken möchte Christoph Anreize bieten um die eigene Ausgeglichenheit und somit die Lebensqualität der Menschen zu verbessern – DEINE Lebensqualität.

**Weitere Infos, Anmeldung und Buchung direkt bei Carina unter [carinaharbyoga@gmx.at](mailto:carinaharbyoga@gmx.at) oder unter +43(0)660 6327177**

**Buchung Hotel nach Fixierung des Yogaplatzes direkt bei dem Hotel.**



Allgemeine Stornobedingungen:

Bis 43 Tage vor Retreatbeginn: kostenlose Stornierung

42 – 15 Tage vor Retreatbeginn: Verrechnung von 40% der Seminarkosten

14 – 8 Tage vor Retreatbeginn: Verrechnung von 60% der Seminarkosten

7 Tage bis Retreatbeginn: Verrechnung von 100% der Seminarkosten

Sonderbedingungen für die Stornierung können individuell geklärt werden (z.B. in Bezug auf Corona-Maßnahmen oder Corona-Erkrankung, sowie bei Anmeldung einer Ersatzteilnehmerin oder eines Ersatzteilnehmers). Dabei sind wir sehr bemüht die beste Lösung für alle zu finden.

In Bezug auf die Hotelbuchung verweisen wir auf die gesonderten Stornobedingungen des jeweiligen Hotels.