Yoga RETREAT

25.-27. JULI 2025

WASSERSCHLOSS
FRANKLEBEN

ENTSPANNUNG | RUHE | KRAFT

INFO@WASSERSCHLOSS-FRANKLEBEN.DE

Yoga RETREAT

RAUM ZUM ATMEN,
SPÜREN, SEIN.

25.-27. JULI 2025
WASSERSCHLOSS FRANKLEBEN

ANMELDUNG OFFEN BIS 31. MAI 2025

Was ERWARTET Dich

Ein Retreat zum Auftanken, Loslassen und Genießen – mit achtsamer Yogapraxis, Sommervibes und inspirierenden Momenten im historischen Ambiente des Wasserschlosses Frankleben.

- Fließende Yoga-Einheiten
- Tiefe Yin-Yoga-Praxis
- Geführte Meditationen & Klangreisen mit Klangschalen
- Kleine Rituale, Achtsamkeit & Raum für dich
- Zeit auf dem Schlossgelände, Journaling-Impulse & Rückzugsmöglichkeiten

Sichere dir jetzt einen Platz für unseren Yoga Retreat im Juli.

Inhalt & IMPULSE

Franca vereint eine fundierte Ausbildung in Power- und Hatha Yoga mit jahrelanger Erfahrung im Group Fitness Coaching.
Ihre Yogastunden sind eine liebevolle Einladung zum Ankommen – im Moment, im Körper, bei SICH selbst.

In fließenden Sequenzen, getragen von präziser Anleitung, entsteht Raum für neue Energie, innere Ruhe und echte Verbindung. Ihr ganzheitlicher Ansatz schafft nicht nur körperliche Balance, sondern berührt mit ihrer spürbaren Begeisterung und einem tiefen Verständnis für achtsames Praktizieren mit Herz und Geist.

FRANCA RUDOLPH
www.jena-yoga.de

TAG 1 | FREITAG
ANKOMMEN & LOSLASSEN

ab 15:00 Uhr	Anreise & Begrüßung
17:00 - 18:30 Uhr	Welcome Yoga
ab 19:00 Uhr	Abendessen
21:00 - 21:30 Uhr	Soundbath Yoga

TAG 2 | SAMSTAG
EINTAUCHEN & ERBLÜHEN

ab 07:30 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte
08:00 - 09:30 Uhr	Morning Yoga
10:00 - 11:30 Uhr	Frühstücksbrunch
12:00 - 13:00 Uhr	Journaling-Session
15:30 - 16:30 Uhr	Nachmittags Snack
16:30 - 18:00 Uhr	Flow Yoga
ab 19:00 Uhr	Abendessen
21:00 - 21:45 Uhr	Yoga Nidra

TAG 3 | SONNTAG
INNEHALTEN & AUFBRECHEN

ab 08:00 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte
08:30 - 09:00 Uhr	Stille Meditation
09:00 - 10:30 Uhr	Closing Yin Yoga
10:30 - 12:30 Uhr	Brunch & Ausklang
bis 13:00 Uhr	Abreise

Auszeit
INCLUSIVE

- 2 Übernachtungen im Wasserschloss Frankleben inklusive Frühstück
- 2 x Abendessen / 1 x Mittagessen (vegetarisch)
- alle Yoga-, Klang- und Meditationsangebote
- Retreatmaterialien (Yogamatte etc.) & kleine Aufmerksamkeit
- Tee & Wasser zur freien Verfügung

PRO PERSON IM EINZELZIMMER
650,00 €

PRO PERSON IM DOPPEZIMMER
590,00 €

Vierbettzimmer
nach Verfügbarkeit und auf
Nachfrage möglich

PRO PERSON OHNE ÜBERNACHTUNG
450,00 € (INKL. VERPFLEGUNG)

JETZT BUCHEN