



*LOVE*  
**LIFE.**  
**EAT** *WELL.*  
*DO* **YOGA.**



YOGA &  
AYURVEDA



**Wir laden Dich ein auf eine Reise zu Dir selbst.  
Mit ayurvedischer Verpflegung und inspirierenden  
Yogastunden wirst Du von uns umsorgt.**

Die **wertvolle ayurvedische Küche** aktiviert Deine Sinne,  
**nährt auf allen Ebenen** und zugleich wird Dein Körper  
sanft entlastet. Die **Yogapraxis** sorgt dafür, dass Du neue  
Kraft sammelst, Dein **Geist zur Ruhe** kommt und Deine  
**innere Balance** wieder hergestellt wird.

**Entfliehe der Hektik des Alltags  
und gönne Dir eine kleine Auszeit.**

**8.-10. Juni 2018 – 22.-25. November 2018 – 3.-6. Januar 2019**  
in Neunburg im Oberpfälzer Wald / [www.untermurnthal.de](http://www.untermurnthal.de)

#### **Was Dich erwartet:**

2 / 3 Übernachtungen

morgens ayurvedisches Frühstück / Brunch

abends ayurvedisches Abendessen

1x ayurvedischer Kochkurs mit anschließendem Essen

täglich 2,5 Stunden Yin Yoga & Entspannung am Abend

täglich 2h Yoga & Meditation am Morgen

**Anreise: Donnerstag / Freitag ab 15h**

**Abreise: Sonntag gegen 14h**

#### **3-Tages-Retreat**

EZ 359 Euro, Early Bird 329 Euro

DZ 329 Euro, Early Bird 299 Euro

#### **4-Tages-Retreat**

EZ 429 Euro, Early Bird 399 Euro

DZ 399 Euro, Early Bird 369 Euro

Early Bird bis 8 Wochen vor Beginn des Retreats.

**Geraldine** ist zertifizierte Yogalehrerin für Hatha Yoga, Vinyasa  
Power Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra mit mehr als 600h Ausbildung

**Tina** ist zertifizierte Yogalehrerin für Prana Vinyasa Flow, Küchen-  
philosophin und Schülerin des Ayurveda-Profis Dr. Jeevan

**Weitere Informationen und Anmeldung unter:**

**[info@yogaveda-retreat.de](mailto:info@yogaveda-retreat.de)**

**[www.goodmorningayurveda.de](http://www.goodmorningayurveda.de) / [www.yoga089.de](http://www.yoga089.de)**