

Ankommen. Atmen. Auftanken.



AUSZEIT IM HERBST –
YOGA RETREAT FÜR
KRAFT, REGENERATION &
INNERE RUHE

13 - 16 November 2025,
Wisłka (Polen)



*Lass immer genug Platz in deinem Leben, um etwas zu tun,
was dich fröhlich, zufrieden oder sogar abgrundtief glücklich
macht. – Paul Hawken*

Wenn der November zur Einkehr ruft, schenkt dir
dieses Retreat Raum für Stille, Bewegung und
neue Kraft – fernab vom Alltag.

Mit Yoga, Meditation, Atemübungen und
Naturerfahrungen findest du zurück zu deiner
Mitte.

Lass los, was dich erschöpft – und tanke auf für
das, was kommt.

Ob Anfänger oder erfahrener Yogi: Diese Auszeit
nährt Körper, Geist und Seele.





Mit Yoga, Meditation, Atemübungen und
Naturerlebnissen findest du zurück zu deiner
Mitte.

Herbstwind, Blätterrascheln und Weite begleiten
dich nach innen.

Lass los, was dich erschöpft – und tanke neue
Kraft.

Diese Auszeit stärkt Körper, Geist und Seele für
Anfänger wie erfahrene Yogis.

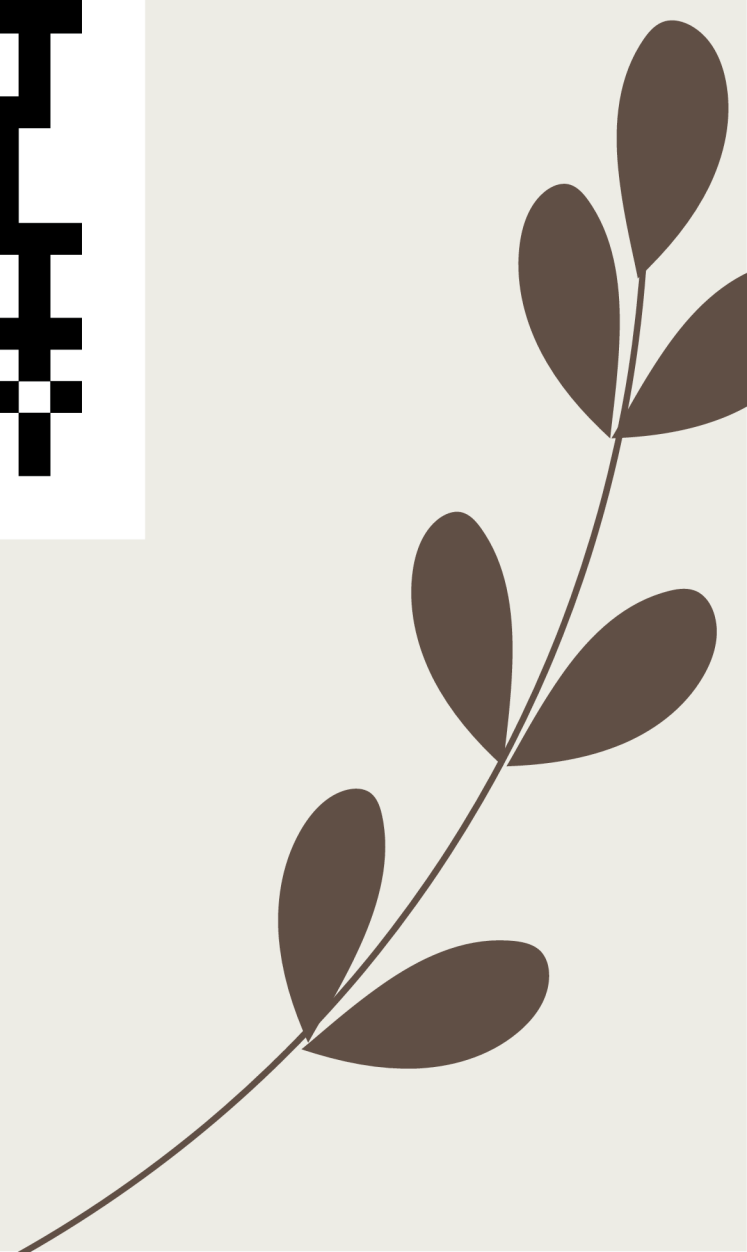
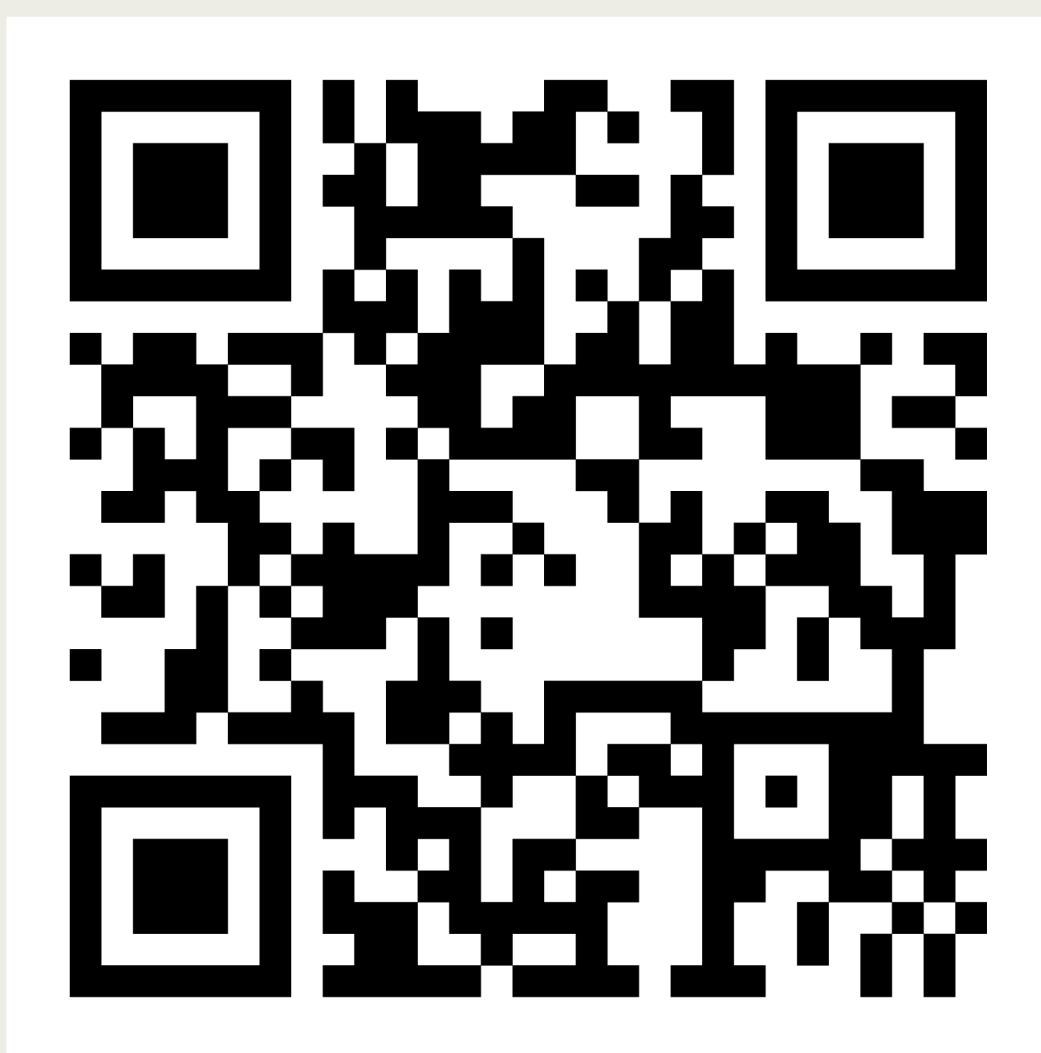


4 Tage Yogapraxis im 4 Sterne Boutique Hotel Glar in Wiselka/ Polen

<https://www.hotelglar.pl/de>

Das stilvolle Hotel Glar Conference & SPA liegt
idyllisch am See, umgeben vom Nationalpark
Wolin.

Natürliche Farben, regionale Materialien und
liebevolles Design schaffen eine Atmosphäre der
Ruhe und Verbundenheit mit der Natur.



Programm

Morgens: Energetisierendes Yoga & Rückenyoga zur Kräftigung und Vitalisierung.

Abends: Regenerative Praxis zum Ausgleich und zur Entspannung.
Für Anfänger & Geübte – individuell angepasst an deine Bedürfnisse.



DONNERSTAG, 13.11.2025

Individuelle Anreise

17.00 Welcome Yoga

ab 19.00 Gemeinsames Abendessen

FREITAG, 14.11.2025

07.30 – 09.30 Meditation & Yoga

ab 10.00 Uhr Gemeinsames Frühstück

nach dem Frühstück Freizeit (Deine Zeit für Spaziergang, SPA, Massage...)

16.00 – 18.00 Breathwork & Regenerierende Yin Yoga-Praxis

ab 18.30 Gemeinsames Abendessen





SAMSTAG, 15.11.2025

07.30 – 09.30 Meditation & kraftvolles Yoga

10.00 - Gemeinsames Frühstück nach dem Frühstück Freizeit
(Deine Zeit für Spaziergang, SPA, Massage...)

15.00 Workshop: Kraft der ayurvedischen Rituale

16.00 – 18.00 Breathwork & Restorative Yoga-Praxis

ab 18.30 Gemeinsames Abendessen

SONNTAG, 16.11.2025

07.30 – 09.00 Meditation & Sanfte Yoga Praxis

10.00 Gemeinsames Frühstück & Abreise





GOSIA STENGEL

Zertifizierte Yogalehrerin & Ayurveda Coach



Vinyasa Yoga – Yin Yoga – Rücken-Yoga
Yoga Thai Massagen – Ayurveda Massagen



KONTAKT

Mobil: 0176 45232614

E-Mail: info@gosia-bodywork.de

Web: www.gosia-bodywork.de

