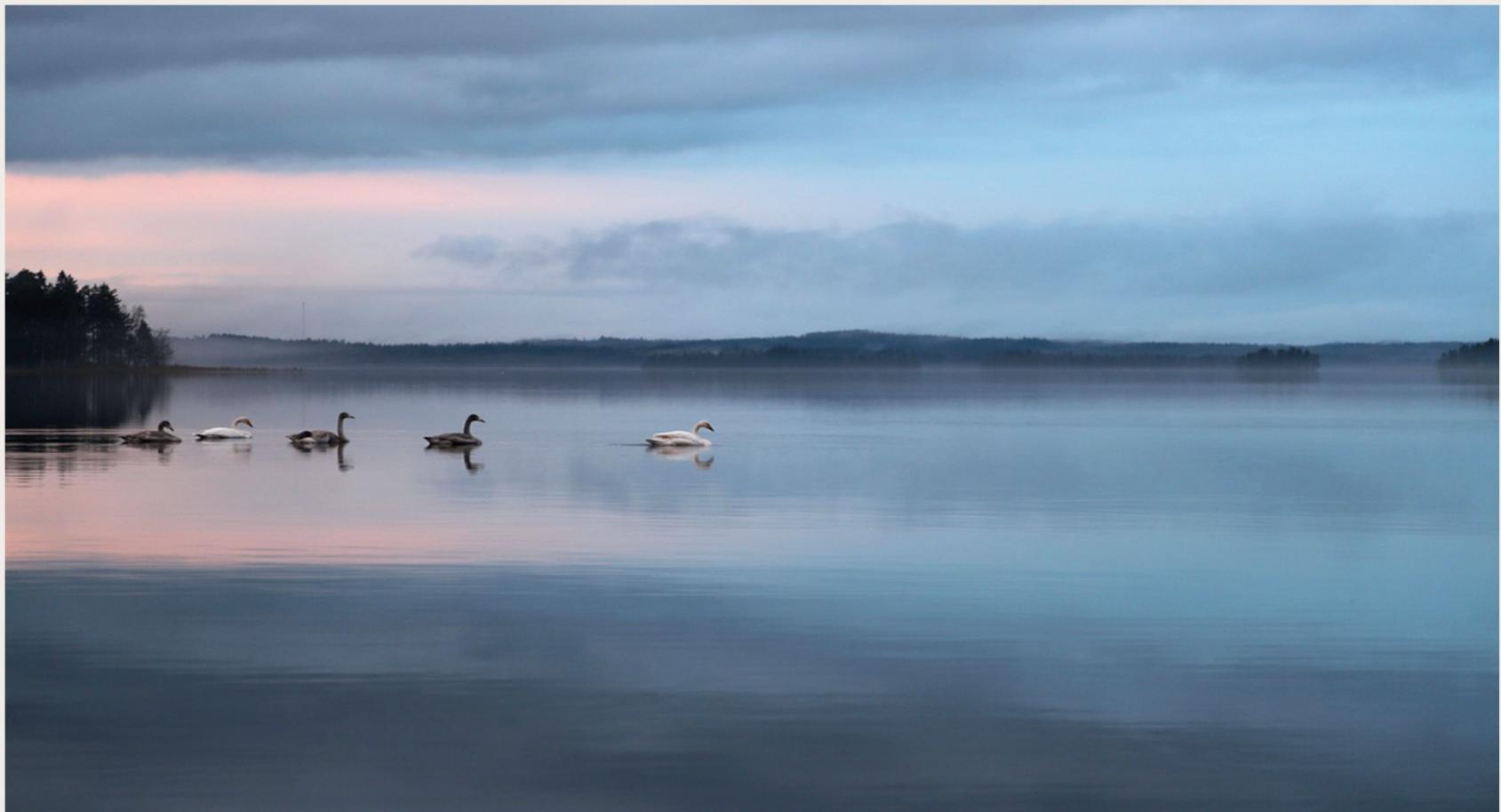


Ankommen. Atmen. Auftanken.



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

13 - 16 November 2025,
Wisełka (Polen)

HOTEL
GLAR
CONFERENCE & SPA



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

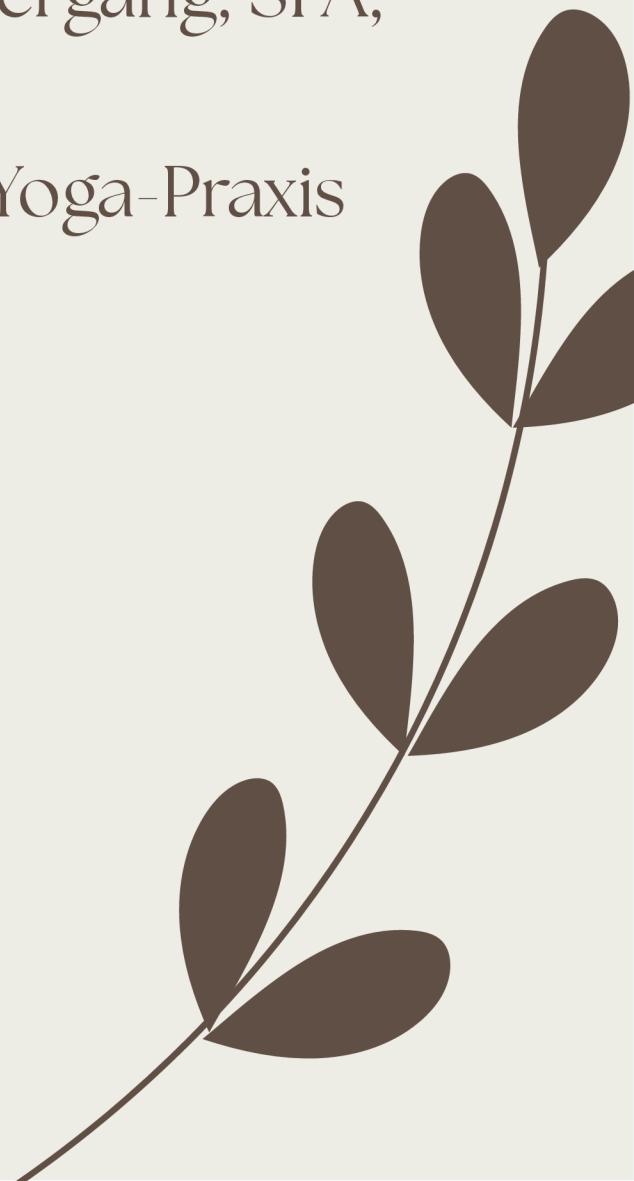
07.30 – 09.30 Meditation & Yoga

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





YOGA

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

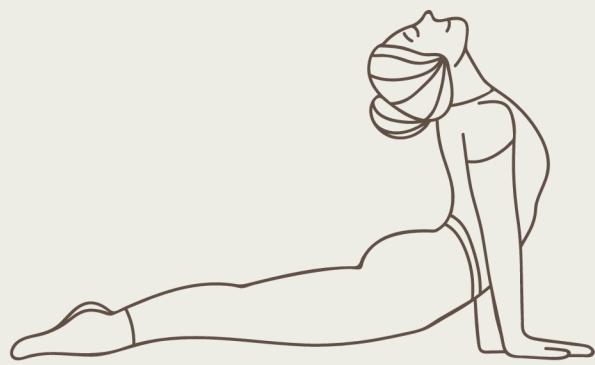
10.00 Gemeinsames Frühstück & Abreise





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](http://www.gosia-bodywork.de)

