

YOGA RETREAT

15. - 17.01.2027

Eine achtsame Auszeit für dich im Hochtaunus.

ATMEN
RIECHEN
SPÜREN
EINFACH SEIN

In der Stille ankommen -
ein Winterretreat für Körper, Seele &
Nervensystem

Seminarhaus am Liebfrauenberg

Mit Solène & Marina



Mehr Infos & Anmeldung

ABLAUF

FREITAG · Von außen nach innen

- 17:00 Uhr – Ankunft & entspanntes Finden
- 17:30 Uhr – Begrüßungsrunde & gemeinsames Ankommen
- 18:30 Uhr – Abendessen
- 19:30 Uhr – Sanftes Yin & Yang Yoga inkl. Abschlussmeditation (120 Min.)
Wir verbinden Atem & Bewegung · unterstützt durch ausgewählte Düfte

SAMSTAG · Stille, Tiefe & Selbstbegegnung

- 08:30 Uhr – Frühstück
- 10:00 Uhr – Morgenpraxis mit Pranayama, Meditation & Duftreise
Winterliches Waldbaden inkl. Gehmeditation
- 13:00 Uhr – Mittagessen
- 14:00 Uhr – deine Pause in der Stille · zum Spüren, Loslassen & Auftanken
- 16:00 Uhr – Vinyasa Yoga Flow (120 Min.)
Begleitet von bewusst eingesetzten Düften
- 18:30 Uhr – Abendessen
- 19:30 Uhr – Yin Yoga (60 Min.) · deiner inneren Stimme begegnen
- 20:30 Uhr – Kerzenkreis mit Journaling & Reflexion
Spüre dich sanft in einem sicheren Rahmen

SONNTAG · Dankbarkeit & Klarheit

- 08:30 Uhr – Frühstück
- 10:00 Uhr – Vinyasa Yoga Morgenpraxis mit Pranayama, Meditation & Duftreise
- 12:00 Uhr – Workshop: Ätherische Öle für deine emotionale Begleitung im Alltag
- 13:00 Uhr – Mittagessen
- 14:00 Uhr – Sanfte Abschluss-Yoga-Praxis inkl. Meditation (90 Min.)
- 15:30 Uhr – Abschlussrunde

Wir freuen uns, dich achtsam zu begleiten.

DIE KURSLEITERINNEN

Solène ist Yoga-, Pilates- und Functional-Trainerin, Naturliebhaberin und Mama von zwei Kindern.

Ihre Leidenschaft gilt der Verbindung von Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und den kleinen Momenten der Ruhe im Alltag.

Mit viel Herz begleitet sie Menschen dabei, wieder mehr bei sich anzukommen, neue Kraft zu schöpfen und den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Ihre Stunden sind geprägt von einer achtsamen Mischung aus Bewegung, Entspannung, Naturerleben und Selbstfürsorge.

Die Verbindung von Yoga und ätherischen Ölen eröffnet ihr dabei einen zusätzlichen Zugang zu Wohlbefinden, innerer Balance und einem bewussteren Umgang mit den eigenen Bedürfnissen.

Mit ihrer ruhigen und authentischen Art schafft sie einen Raum, in dem Durchatmen, Loslassen und Auftanken möglich wird.



Marina ist Vinyasa- & Yin-Yogalehrerin, Spiritual Life Coach und Aromaberaterin. In ihrer Arbeit verbindet sie achtsame Bewegung, Atemarbeit, Meditation, sanfte Entspannung und die Kraft ätherischer Öle zu einer ganzheitlichen Praxis für Körper, Geist und Seele.

Als Mama von zwei Kindern und mit einem ungeraden beruflichen Weg, schlägt Marinas Herz besonders für Frauen, die sich in herausfordernden Lebensphasen befinden – sei es bei Stress, mentaler Erschöpfung, Burnout oder dem Wunsch nach mehr innerer Balance.

Mit viel Einfühlungsvermögen schafft sie Räume, in denen Frauen wieder bei sich selbst ankommen, neue Kraft schöpfen und ihre innere Stärke entdecken dürfen.

Ihre Stunden sind geprägt von sanft fließendem Yoga, bewussten Entspannungssequenzen und inspirierenden Impulsen aus Coaching und Spiritualität.



UNTERKUNFT & BEITRAG

Dein Retreabeitrag

Dein Beitrag für ein Wochenende voller Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung

269 € Frühbucherpreis (bis 15.09.2026)

299 € regulärer Preis (ab 16.09.2026)

In deinem Retreatbeitrag sind enthalten:

- alle Yoga-, Atem- und Meditationseinheiten
- Duftreisen und Aroma-Workshop
- Waldbaden & Gehmeditation
- Journaling & Reflexion
- kleine Gruppengröße & persönliche Begleitung

Die Unterkunft wird separat direkt über das Seminarhaus buchbar.

Anmeldung Retreat & Fragen:

per E-Mail an
solene@healthy-wave.de
yesweyoga@mail.de



Unterkunft & Verpflegung

Das Seminarhaus am Liebfrauenberg liegt mitten in der Natur des Hochtaunus und bietet den idealen Rahmen für ein Wochenende voller Ruhe und Achtsamkeit.

- 2 Übernachtungen mit Vollpension (ca. 224–284 €)
- Tee, Wasser & kleine Snacks sind inklusiv
- Natur direkt vor der Haustür

Buchung der Unterkunft direkt über das Seminarhaus

Link für die Buchung:

<https://w38.zimmersoftware.de/seminarhaus-am-liebfrauenberg>

Adresse: Am Liebfrauenberg 28, 65618 Selters - Haintchen

Website: <https://seminarhaus-am-liebfrauenberg.com/>

