

Finde deine Balance

In unserem Retreat-Wochenende steht der perfekte Energieausgleich (Yin/Yang) im Mittelpunkt. Wir haben ein harmonisches Programm für dich zusammengestellt, das deine Energie in Einklang bringt und gleichzeitig Geist und Seele zur Ruhe führt. Inmitten herrlicher Natur, umgeben von Hühnern, Gänsen und Alpakas, erlebst du entspannende und bereichernde Tage. Entdecke verschiedene Yoga- und Meditationsmethoden und finde innere Ruhe am Lagerfeuer, oder durch gute Gespräche.

Deine Lern -Inhalte

- Hatha Yoga, Yin Yoga & Yoga Nidra
- Ayurveda Basics
- Dalmanuta Meditations Special
- Tanz & Bewegungseinheiten

Deine Unterkunft

Natures Rest befindet sich in Wielen direkt an der Niederländischen Grenze.

Du wohnst mit den angemeldeten Teilnehmern in unseren Ferienwohnungen. Jedes Schlafzimmer hat ein eigenes kleines Badezimmer. Küche und Wohnzimmer können alle nutzen.

Natures Rest ist kein klassisches Hotel – hier lebt man in der Gemeinschaft und jeder kann sich einbringen. Gleichzeitig kannst du im weitläufigen Garten, auf Liegestühlen, Hängematte, Lagerfeuer, Sauna die Seele baumeln lassen und nette Gespräche führen.

Qing YANG KURZ-URLAUB



Heike :

Yogalehrerin vom Studio Anandi
"Meine Leidenschaft ist Yoga & Ayurveda. Ich liebe die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele"



Herbert:

adfc Radtourenleiterer
"Mein Herz schlägt fürs Radfahren und die Pflanzenwelt "



Michaela:

Meditationslehrerin
"Ich bin mit Neugier und Zuversicht im Abenteuer "Leben" unterwegs"



Annika:

Gastgeberin, Massage- und Klangschalen Therapeutin, "Ich liebe Bali und ich liebe es Menschen zusammen zu bringen"

Special offer !



erstmalig im Natures Rest

Dein Retreat, der dich in Balance bringt

Datum: 20-23.06.2025

Zimmeroptionen: / Preise:

Einzelzimmer Haus Jenni: 625 Euro
Doppelbelegung Haus Jenni: 500 Euro

Einzelzimmer Mendhoo: 650 Euro
Doppelbelegung: 550 Euro

Mindestteilnehmer: 6 Personen
Maximale Teilnehmer: 15 Personen

DAS PROGRAMM



1 Tag

- Anreise
- Willkommen
- Surprise Aktivität
- Yoga
- Abendessen

2 Tag

- Energetic Tanz
- Frühstück
- Freizeit / Wellness
- Ayurveda Talk
- Yoga
- Abendessen

3 Tag

- Yoga
- Frühstück
- Freizeit / Wellness
- Dalmanuta Special
- Abendessen
- Lagerfeuer

4 Tag

- Frühstück
- *Yoga Option
- Abreise



Lass dich verwöhnen!

- Balinesische Ganzkörper Massage
- Rückenmassage
- Fußreflexzonenmassage mit Chakraharmonisierung
- Klangschalenmassage

Ihr habt tagsüber als auch Abends die Möglichkeit , um Wellnessangebote wahrzunehmen.



Anmeldung

Mehr Infos und Bilder zur Unterkunft findest du unter www.natures-rest.de

Anmeldung bei Annika:
info@natures-rest.de
Tel. 0171-6827666

Adresse: Vennweg 7 - 49847 Wielen



All-Inklusive Paket:

- 3x Übernachtung mit Frühstück
- 3x Abendessen
- 3-4x Yogaeinheiten
- 1x Ayurveda Talk
- 1x Dalmanuta Meditations Special
- 1x Überraschungsaktivität
- 1x geführte Radtour
- Obst / Snacks inklusive
- alkoholfreie Getränke inklusive
- Nutzung der Fassauna, Feuerstelle, großer Garten

Wellnessmassagen zusätzlich buchbar!

Infos zum Programm

Die Programmpunkte sind alle optional. Du kannst spontan entscheiden, was du mitmachen möchtest. Wir bieten am **Samstag** ebenfalls eine geführte Radtour, mit Herbert, durch die schöne Niederlande an. Bringe gerne dein Rad mit!

Bist du dabei?

Melde dich gerne bei uns, falls du Fragen hast.

Wir senden allen Teilnehmer nach Anmeldung weitere Informationen zum Ablauf zu.

Energy for Two

Freitag Abend 16:30 h - 16:45 h

Taucht gemeinsam ein in die faszinierende Welt des Yoga und erlebt eine inspirierende Kombination aus Körperübungen (zu zweit) Atemtechniken und Meditation

Die Ha-Tha-Energie fließt dabei zwischen den Partnern und findet ihre Ergänzung in dem Gegenüber. Das spiegelt sich unter anderem im synchronen Atem wieder. Dieser verbindet nicht nur auf den grobstofflichen, körperlichen, sondern auch auf der feinstofflichen, geistigen Ebene.

Ayurveda Talk

Samstag Nachmittag 16:30 h - 17:15 h

nach einem schönen Nachmittag, taucht ihr ein Stückchen tiefer ein in die Welt des Ayurvedas. Ihr lernt dabei ein paar Basics aus dem Ayurveda kennen und bekommt einen Dosha Test zur Auswertung eurer eigenen Konstitution.

15 Min. Pause

DAS YOGA PROGRAMM

POWERED BY



Moon Light Yoga

Samstag Abend 17:30 h - 18:45 h

Gönne dir eine abendliche Auszeit mit unserer Yoga Session. Tauche in die Welt des YIN Yoga am Abend ein, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Mit anschließendem Yoga Nidra.



Sonntag Nachmittag

17:00 h - 18:30 h

DALMANUTA Special

Das Dalmanuta Prinzip

Das Tor zum Himmel

Das Tor zum Herzen

Das Tor zur Welt

Atmen – Meditieren – Reflektieren.

Finde innere Ruhe und Lebensfreude durch Selbstachtung, Wertschätzung und Empathie. Entfalte dein Potenzial und erlebe, wie achtsames Sein dein Leben bereichert. Eine geführte meditative Reise zu dir selbst.

Good Morning Yoga

Sonntagmorgen 09:00 h - 10:15 h

Yogaeinheit für dich, damit du mit voller Energie in deinen Tag starten kannst.

facebook: Anandi Nordhorn

heike@anandi-yogastudio

Impressionen

www.natures-rest.de



Ein Hauch von Bali in Wielen

