



Yoga Auszeit mit Tina & Jelena Göbel's Hotel Quellenhof

Termine 2023: 3.- 5. März, 22. – 24. September, 08.- 10. Dezember



**Ruhe finden
& Kraft
tanken**



3 Tage Yoga Retreat

- Pranayama
- Meditation
- Relax Yoga
- Yoga Nidra



**Übernachtung mit
Halbpension
& großen Spa Bereich
Göbel's Hotel Quellenhof**



Yoga Auszeit mit Tina & Jelena Göbel's Hotel Quellenhof



Worauf können Sie sich freuen?

Bringen Sie **Geist und Seele in Einklang**, finden Sie **neue Ruhe** und **tanken Sie Kraft an einem wundervollen Ort** – den **Kurort Bad Wildungen, der bekannt ist für seine Heilbäder und Wellness Auszeiten**. Wir ermöglichen Ihnen, bei einem 3-tägigen Yoga Wochenende, sich eine Auszeit zu schenken, in der Sie nicht nur entspannen, sondern sich auch **mental und körperlich stärken**.

Mit der zertifizierten **Yogatrainerin Tina Koumantsioti (500h RYS)** und **Jelena** aus dem Medical Wellness Bereich des Göbels Hotel Quellenhof bieten wir Ihnen ein Wochenende, bei dem Sie neue Ausgeglichenheit erlernen, um sich wohler und lebendiger zu fühlen. Mit der richtigen Kombination aus sanften Yoga-Übungen und kräftigenden Yoga-Einheiten zeigt Ihnen Tina wie Sie Yoga in Ihren Alltag integrieren können, um zu innerer Ruhe und neuer Energie zu gelangen. Das Programm zeichnet sich durch eine Mischung aus sanfter bis kraftvoller **Yogapraxis, Pranayama** – bestimmte Atemübungen und **Meditation** aus. **Im Fokus steht vor allem die Einheit aus Yogaübungen mit unterschiedlichen Entspannungsübungen, in der Sie neue Energie tanken und Ihre innere Balance aufrecht erhalten.**

Das Programm beinhaltet einen **3-tägigen Aufenthalt** in unserem Hotel inklusive Halbpension sowie die Nutzung des Spa Bereiches. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – **das Programm ist für jeden gedacht.**

Yoga Arrangement

2 x Übernachtung im Komfort Zimmer
2 x Frühstück vom reichhaltigen Buffet
2 x Verwöhnbuffet am Abend
Mineralwasser und Tee im Yoga-Raum
inklusive

Inklusive Göbel's Wohlfühlbonus
(Bademantel, Wellnesstasche mit
Saunatüchern, Kaffee/Tee im
Wellnessbereich von 9-17 Uhr)
Nutzung des hauseigenen
Wellnessbereichs „Quisisana-Spa“
Freier Eintritt in die Quellen-Therme
Reinhardshausen
inklusive Yogapaket

Preis pro Person im EZ: ab 547 €
Preis pro Person im DZ: ab 489 €

Buchbar: [Angebote | Göbel's Hotels Quellenhof \(goebel-hotels.com\)](#)



Yoga Auszeit mit Tina und Jelena Göbel's Hotel Quellenhof Programm 2023



Freitag

ab 15.00 Uhr Check-In

16.30 Uhr Get together &
Just Relax Yoga + Yoga
Nidra

19.30 Uhr gemeinsames
Abendessen

Samstag

8.00 Uhr Pranayama &
Meditation

8.30 Uhr Good Morning
Glory Yoga

Frühstück bis 11 Uhr

Anschließend
Gehmeditation (Silent
Walk) oder einfach nur Zeit für dich
selbst – Genieße die Spa, Anwendungen

17.00 Uhr Relax Yoga

19:30 Uhr gemeinsames
Abendessen

Sonntag

8.00 Uhr Pranayama &
Meditation

8.30 Uhr Good Morning
Glory Yoga

Frühstück bis 11.00 Uhr

(Check out bis 11.00 Uhr)

Optional Late check out & Nutzung
des Spa (nach Verfügbarkeit)





Yoga Auszeit mit Tina und Jelena Göbel's Hotel Quellenhof Kontakt & Anmeldung



Göbel's Hotel Quellenhof

Göbel's Hotel Quellenhof

Brunnenallee 54

34537 Bad Wildungen

Tel.: +49 (0) 5621 – 807 0
info@goebels-quellenhof.de

Buchen Sie das Arrangement bitte über die Homepage von Göbel's Hotel Quellenhof unter „Yoga Auszeit mit Tina“.

- Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen -

Tina K. - Yoga und
Coaching

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Homepage von Göbel's Hotel Quellenhof
Tinas Yogis* aus ihren Kursen/
vorherigen Retreats fragen bitte separat
bei Tina an
info@tina-yoga.de

Bei Fragen bitte melden unter 01522 6305557
www.tina-yoga.de

*Early Bird: 450 € pP im Dz/ 508 € im EZ
*8 Wochen vorher: 469 € pP im DZ / 527 € im EZ
Dieser Preis der Buchung läuft **ausschließlich** über Tina