

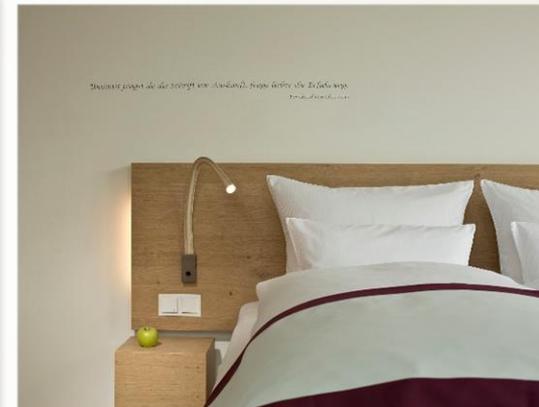
# Yoga Auszeit mit Tina im Hotel Kloster Haydau



27. – 29. Oktober 2023 | 17. – 19. November 2023



**Ruhe finden  
& Kraft  
tanken**



## **3 Tage Yoga Retreat**

- Pranayama
- Meditation
- Relax Yoga
- Yoga Nidra



**Übernachtung mit  
Halbpension**  
im 4\* Superior  
Hotel Kloster Haydau

# Yoga Auszeit mit Tina im Hotel Kloster Haydau



27. – 29. Oktober 2023 | 17. – 19. November 2023

## Worauf können Sie sich freuen?

Bringen Sie **Geist und Seele in Einklang**, finden Sie **neue Ruhe** und **tanken Sie Kraft an einem wundervollen Ort**. Das Hotel Kloster Haydau ist ein denkmalgeschütztes Anwesen mit Kloster, Kirche, Wirtschaftsgebäuden und Herrenhaus. Alte Mauern – neu interpretiert. Dort ermöglichen wir 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** 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** – den bekannten Atemübungen und **Meditation** aus. **Im Fokus steht vor allem die Einheit aus Yogaübungen mit unterschiedlichen Konzentrationsübungen, in der Sie neue Energie tanken und Ihre innere Balance aufrecht erhalten.**

Während Ihres Aufenthaltes können Sie sich rundum versorgt und individuell betreut fühlen. Das Programm beinhaltet einen **3-tägigen Aufenthalt** in unserem Hotel inklusive Halbpension sowie die Teilnahme am Yoga-Programm. Zwischen und nach den Trainingseinheiten können Sie im Klostergarten Ihre Seele baumeln lassen und die Kraft der Ausgeglichenheit verspüren. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – **das Programm ist für jeden gedacht**. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse, um von dem Trainingsprogramm profitieren zu können.

## Yoga Arrangement

2 Übernachtungen im stilvoll und modern eingerichteten Comfort-Zimmer • 2x reichhaltiges Frühstücksbuffet • 1 Flasche Wasser am Anreisetag auf dem Zimmer • 2x Teilnahme am Dinnerbuffet oder 3-Gang Menü am Abend • Wasser und Tee im Yoga-Raum • Nutzung des Spa-Bereichs mit zwei Saunen, einem Dampfbad, Kneipp-Rondell, Ruhebereich und Fitnessbereich • Leihbademantel, Saunahandtücher und Wellness-Slipper • EUR 273 pro Person im Comfort Doppelzimmer (546 Euro Zimmerpreis) im Hotel Kloster Haydau EUR 348 im Comfort Einzelzimmer

+

Yoga Paket: 219 Euro Early Bird (8 Wochen vor dem Termin)/ 249 Euro regulärer Preis. Das Yoga Paket wird von der Krankenkasse als Präventionskurs anerkannt und unterstützt. Bitte sprechen Sie im voraus mit ihrer Krankenkasse.

# Yoga Auszeit mit Tina im Kloster Haydau

27. – 29. Oktober 2023 | 17. – 19. November 2023



## Programm

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  
Yoga

Frühstück bis 11 Uhr

Anschließend  
Gehmeditation (Silent  
Walk) oder einfach nur Zeit für dich  
selbst – Genieße das Kloster, die Spa  
und die Natur

17.00 Uhr Yin Yoga

19:30 Uhr gemeinsames  
Abendessen

Sonntag

8.00 Uhr Pranayama &  
Meditation

8.30 Uhr Good Morning  
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 im Kloster Haydau

27. – 29. Oktober 2023 | 17. – 19. November 2023



## Kontakt & Anmeldung

Hotel Kloster Haydau

Tina K. - Yoga und  
Coaching

Hotel Kloster Haydau

In der Haydau 2

34326 Morschen

Tel.: +49 (0) 5664 - 93910 - 0  
[info@hotel-kloster-haydau.de](mailto:info@hotel-kloster-haydau.de)

Kontaktieren Sie das Hotel direkt über Email oder Telefon und buchen Sie unter „Yoga Auszeit mit Tina“.

Der Yoga Retreat und die Hotelübernachtung sind **nur zusammen möglich**.

Neben der Anmeldung direkt im Hotel Kloster Haydau erfolgt Ihre Anmeldung zum Yogawochenende/ -Retreat/Workshop **schriftlich per E-Mail** an Konstantinia Koumantsioti. Sie ist **erst mit schriftlicher Bestätigung** und nach Überweisung des Betrages verbindlich. Der Yoga Beitrag wird als Präventionskurs über die gesetzliche Krankenkasse anerkannt und unterstützt. Bitte kontaktieren Sie vorher auf jeden Fall ihre Krankenkasse und fragen nach.



[info@tina-yoga.de](mailto:info@tina-yoga.de)

Bei Fragen bitte melden unter 01522 6305557  
[www.tina-yoga.de](http://www.tina-yoga.de)