



# BODY | MIND | SOUL

Bewege deinen Körper, beruhige deinen Geist,  
berühre deine Seele

02.11.2025 - 09.11.2025





WAS DICH ERWARTET

## Das Retreat

Tauche ein in eine heilsame Auszeit – umgeben von den sanften Weinbergen Südtirols, getragen von der Kraft der Natur und der Stille in dir.

Dieses Retreat ist eine liebevolle Einladung, dich mit deinem Körper zu verbinden, deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und deiner Seele Raum zum Atmen zu schenken.

Dich erwartet eine wohltuende Mischung aus Meditation, achtsamer Yogapraxis, entspannenden Massagen und regenerierenden Spa-Momenten – für neue Energie, innere Liebe und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit.

Erlebe, wie gut es tut, ganz bei dir selbst anzukommen – an einem Ort, der zum Innehalten einlädt.



LASS DICH VERZAUBERN UND VERWÖHNEN

## Was dich erwartet



### **M E D I T A T I O N**

- Das Gedankenkarussell zur Ruhe bringen
- Den Atem schulen
- Den Vagusnerv regenerieren
- Das Nervensystem balancieren
- Harmonisieren von Sympatikus/Parasympatikus



### **Y O G A**

Ausrichtung  
Klarheit  
Herzöffnung  
Stabilität  
Erdung  
Leichtigkeit  
Flow



### **M A S S A G E & S P A**

- Detox in Verbindung mit Kräutern Hand in Hand
- tolle Elemente Massagen
- Saunaaufgüsse nach den Elementen
- Saunahäuschen am See
- Klangschalen Zauber



MEHR ÜBER DAS RETREAT

# Die Highlights

## **MEHRFACH TÄGLICH YOGA CLASSES**

Durch die unterschiedlichen Arten und Lehrmethoden eignet sich Yoga für jedes Alter, das eigene Tempo, jede Lebenssituation und jedes individuelle Bedürfnis. Der Lehrer ist sein Schüler und umgekehrt – Sie üben Ihr Maß zu finden, in der Gruppe oder im Einzelcoaching, professionell angeleitet, begleitet und unterstützt. Hier hast du Zeit und Raum, um wieder bei dir anzukommen.

## **ATEMSCHULUNGEN PRANAYAMA**

## **MEDITATIONEN**

Atemgeführt, still, gehend oder mit Klangschalen – die Erfahrung mit der Lenkung der eigenen Lebensenergie lässt dich entspannen und führt dich in die Kraft zurück.

## **VORTRÄGE ERNÄHRUNG UND HORMONYOGA**

## **4 – ELEMENTE MASSAGEN**

Das Beauty Team freut sich, dir eine harmonische Auszeit vorzustellen, die dich in Balance bringt.





# Ist das was für mich?

## ZIELGRUPPE

Natürlich gibt es die Überflieger- Menschen, die in den Handstand wechseln und ihr Bein hinter das Ohr klemmen, doch lass dich davon nicht abschrecken, was wir vorweg nehmen: Du musst das nicht.

Du kannst dir beispielsweise einmal pro Woche eine Stunde Zeit nehmen oder diesen Urlaub buchen, um Einzutauchen für seelische und körperliche Verbesserung, auch Entlastung und Erfolge empfinden.

## SCHWIERIGKEITSGRAD

Mit Erfolgen ist gemeint, dass du die Unterscheidungskraft zwischen Anspannung und Entspannung gewinnst, durch gezieltes Atmen ruhiger wirst, deine Gedanken besser kontrollieren kannst, mehr Energie spürst und dich generell stärker und beweglicher fühlen wirst.





Balance  
Active  
Relax

# Wochenplan

| Sonntag<br>03.11.2025 |  | Montag<br>04.11.2025                             |  | Dienstag<br>05.11.2025                       |  | Mittwoch<br>06.11.2025                                          |  | Donnerstag<br>07.11.2025                                  |  | Freitag<br>08.11.2025                         |  | Samstag<br>09.11.2025                    |  | Sonntag<br>10.11.2025                    |  |
|-----------------------|--|--------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|
| 08.15 – 09.00         |  | Aqua<br>Helmuth                                  |  | Aqua Yoga                                    |  | Aqua<br>Helmuth                                                 |  | Morning Yoga<br>Stabile Mitte<br>Zentrum                  |  | Qi Gong<br>am See                             |  | Pranayama<br>Atemschulung<br>Breath Work |  | Pranayama<br>Atemschulung<br>Breath Work |  |
| 09.00 – 10.00         |  | Yoga Day Start<br>Erdung und<br>Stabilität       |  |                                              |  | Yoga<br>Energie, und<br>Lebensfreude                            |  |                                                           |  | Yoga am See<br>Ausrichtung, Fokus<br>Klarheit |  | Yoga<br>SEELEITEN Flow                   |  | Yoga<br>Empower your Day                 |  |
| 10.00 – 11.00         |  |                                                  |  | Radtour<br>10 – 13 Uhr                       |  |                                                                 |  | Radtour<br>10 – 14 Uhr                                    |  | Fitnessberatung<br>45 Min.                    |  |                                          |  |                                          |  |
| 11.00 – 11.45         |  |                                                  |  | Radtour<br>10 – 13 Uhr                       |  | Balance Pezziball                                               |  | Radtour<br>10 – 14 Uhr                                    |  | Hanteltraining                                |  |                                          |  |                                          |  |
| 12.00 – 13.00         |  | Vortrag<br>Deine Ernährung<br>und Darmgesundheit |  | Radtour<br>10–13 Uhr                         |  | Wanderung bis 14 Uhr<br>Montiggel mit Atem<br>und ZEN Gymnastik |  | Radtour<br>10 – 14 Uhr                                    |  | Klangbadtherapie<br>mit Klangschalen          |  |                                          |  |                                          |  |
| 16.00 – 17.00         |  | Welcome<br>Get together<br>Good to know          |  | Saunaaufgüsse<br>nach den Elementen          |  | Bauch–Beine–Po<br>45 Min.                                       |  | Saunaaufgüsse<br>nach den Elementen                       |  | Einführung<br>Vortrag<br>Hormonyoga           |  | Saunaaufgüsse<br>nach den Elementen      |  |                                          |  |
| 17.00 – 18.00         |  | Breath Work<br>Atemschulung<br>Einführung        |  | Yoga Backbends<br>Entspannung für den Rücken |  | Yoga<br>Hear your Voice                                         |  | Pilates<br>45 Min.                                        |  | Aqua Yoga 45 Min.<br>Balance your Body        |  | Embodiment<br>Swing your Soul            |  |                                          |  |
| 18.00 – 19.00         |  | Relax Yoga<br>Welcome Yourself                   |  | Meditation<br>Chakra Balance                 |  | Mantra Singen<br>Verbinde dich mit deiner<br>Stimme             |  | Yin Yoga Relax<br>Entspannte Muskeln<br>Entspannter Geist |  | Yoga<br>Slow Down                             |  | Yin Yoga Relax<br>Body Mind Soul         |  |                                          |  |



LASS DICH INSPIRIEREN UND ERSCHAFTE NEUES

## Das Yogalehrer-Team



**SANDRA CAMPE**

Yogalehrerin  
Mentalcoach



**MANUELA HANNY**

Yogalehrerin



DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

# Kundenbewertungen

**Es war sehr schön**



“Wir sind so richtig zur Ruhe gekommen. Hätten wir schon früher gewusst wie gut es tut, wären wir noch viel öfter gekommen”

**Ein traumhaft schöner  
erholsamer Urlaub**



“Die Body Mind Soul Woche im SEELEITEN ist schon fürs nächste Jahr fest eingeplant”

**Tolle Auszeit, gute  
Yogalehrer**



“Endlich mal Zeit für mich und das so professionell begleitet zu erlernen – einfach toll”





BODY | MIND | SOUL

# Sehen wir uns im November?

*Wir freuen uns auf Dich!*