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

MEDITATION

- Das Gedankenkarussell beruhigen
- Den Atem schulen
- Den Vagusnerv regenerieren
- Das Nervensystem balancieren
- Harmonisieren von Sympatikus/Parasympatikus

YOGA

Ausrichtung
Klarheit
Herzöffnung
Stabilität
Erdung
Leichtigkeit
Flow

MASSAGE & SPA

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

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.

BODY I MIND I SOUL

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.

JEDE:R IST HERZLICH WILLKOMMEN

UNSER BODY I MIND I SOUL PROGRAMM

Wochenplan

Balance
Active
Relax

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

LASS DICH INSPIRIEREN UND ERSCHAFFE NEUES

Das Yogalehrer-Team

SANDRA CAMPE

Yogalehrerin
Mentalcoach

MANUELA HANNY

Yogalehrerin

Was unsere Gäste sagen

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 I MIND I SOUL

Sehen wir uns im November?

Wir freuen uns auf Dich!