

BODY | MIND | SOUL

Muovi il tuo corpo, calma la tua mente, accarezza la tua anima.

02.11.2025 - 09.11.2025



CIÒ CHE TI ATTENDE

Il ritiro

Immergiti in una pausa rigenerante – circondata dai dolci vigneti dell'Alto Adige, sostenuta dalla forza della natura e dal silenzio dentro di te.

Questo ritiro è un invito amorevole a riconnetterti con il tuo corpo, a calmare la mente e a offrire spazio al respiro della tua anima.

Ti attende un'armoniosa fusione di meditazione, pratica yoga consapevole, massaggi rilassanti e momenti rigeneranti nella spa – per ritrovare energia, amore interiore e un profondo senso di connessione.

Scopri quanto è nutriente ritrovarti pienamente in te stessa – in un luogo che invita a fermarsi e ad ascoltare.

LASCIATI INCANTARE E COCCOLARE

Ciò che ti attende



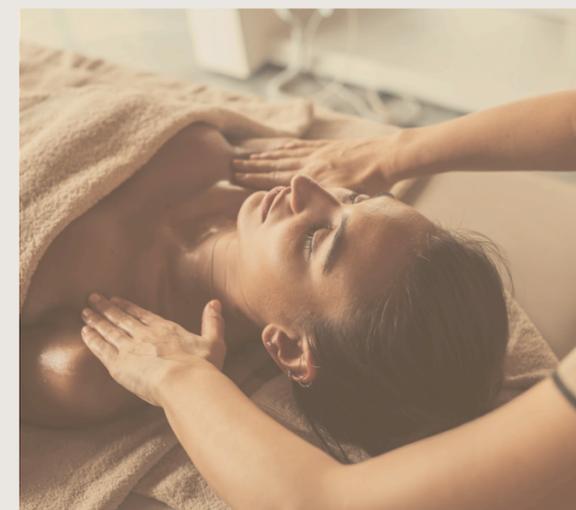
MEDITAZIONE

- Calmare il vortice dei pensieri
- Educare il respiro
- Rigenerare il nervo vago
- Bilanciare il sistema nervoso
- Armonizzare il sistema simpatico e parasimpatico



YOGA

- Allineamento
- Chiarezza
- Apertura del cuore
- Stabilità
- Radicamento
- Leggerezza
- Flusso



MASSAGGI E SPA

- Detox in armonia con le erbe
- Trattamenti speciali con massaggi ispirati agli elementi
- Aufguss in sauna secondo gli elementi
- Sauna sul lago
- Magia delle campane tibetane

I momenti speciali

LEZIONI DI YOGA PIÙ VOLTE AL GIORNO

Grazie alla varietà di stili e metodi d'insegnamento, lo yoga si adatta a ogni età, al proprio ritmo, a ogni fase della vita e a ogni esigenza personale. Il maestro è anche allievo - e viceversa: impari ad ascoltare il tuo ritmo, in gruppo o in sessioni individuali, con guida professionale, presenza e sostegno. Qui trovi tempo e spazio per ritrovare te stessa.

RESPIRAZIONE YOGA PRANAYAMA

MEDITAZIONI

Guidato dal respiro, in silenzio, camminando o accompagnato dalle campane tibetane - l'esperienza di dirigere la tua energia vitale ti rilassa e ti riconnette alla tua forza.

CONFERENZE SU ALIMENTAZIONE E YOGA ORMONALE

MASSAGGI DEI 4 ELEMENTI

Il team spa è felice di presentarti una pausa armoniosa che ti riporta in equilibrio.



BODY | MIND | SOUL

È adatto a me?

GRUPPO TARGET

Certo, esistono quelle persone straordinarie che passano con facilità alla verticale o portano la gamba dietro la testa – ma non lasciare che questo ti scoraggi.

Quello che vogliamo dirti subito è: non devi farlo.

Puoi semplicemente prenderti un'ora a settimana oppure regalarti questa vacanza per immergerti, ritrovare leggerezza, fare spazio dentro e vivere piccoli grandi progressi – per il corpo e per l'anima.

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Per successi si intende la capacità di riconoscere la differenza tra tensione e rilassamento, trovare calma attraverso il respiro consapevole, dirigere meglio i pensieri, percepire più energia e sentirti, in generale, più forte e flessibile.

TUTTI SONO I BENVENUTI DI CUORE.

Programma settimanale



	Domenica 03.11.2025	Lunedì 04.11.2025	Martedì 05.11.2025	Mercoledì 06.11.2025	Giovedì 07.11.2025	Venerdì 08.11.2025	Sabato 09.11.2025	Domenica 10.11.2025
08.15 - 09.00		Aqua Gym 	Aqua Yoga 	Aqua Gym 	Morning Yoga Centro stabile Radicamento interiore 	Qi Gong al lago 	Pranayama Respiro yoga Breath Work 	Pranayama Respiro yoga Breath Work 
09.00 - 10.00		Yoga Day Start Radicamento e Stabilità 		Yoga Energia e gioia di vivere 		Yoga al lago Allineamento, focus Chiarezza 	Yoga SEELEITEN Flow 	Yoga Empower your Day 
10.00 - 11.00			Tour in bicicletta ore 10 - 13 		Tour in bicicletta ore 10 - 14 	Consulenza fitness 45 min. 		
11.00 - 11.45			Tour in bicicletta ore 10 - 13 	Balance Pezziball 	Tour in bicicletta ore 10 - 14 	Allenamento con i pesi 		
12.00 - 13.00		Incontro alimentazione e la salute intestinale	Tour in bicicletta ore 10 - 13 	Escursione fino alle 14:00 verso Monticolo con respiro yoga e ginnastica ZEN 	Tour in bicicletta ore 10 - 14 	Bagno sonoro terapeutico con campane tibetane 		
16.00 - 17.00	Welcome Get together Good to know	Aufguss in sauna ispirati agli elementi	Addome, gambe e glutei 45 min. 	Aufguss in sauna ispirati agli elementi	Introduzione Incontro sullo yoga ormonale	Aufguss in sauna ispirati agli elementi		
17.00 - 18.00	Breath Work Respiro yoga Introduzione 	Yoga Backbends Rilassamento per la schiena 	Yoga Hear your Voice 		Pilates 45 min. 	Aqua Yoga 45 Min. Balance your Body 	Embodiment Swing your Soul 	
18.00 - 19.00	Relax Yoga Welcome Yourself 	Meditazione Chakra Balance 	Canto di mantra Connettiti con la tua voce 	Yin Yoga Relax Muscoli distesi Mente serena 	Yoga Slow Down 	Yoga Brain Balance 	Yin Yoga Relax Body Mind Soul 	

LASCIATI ISPIRARE E CREA QUALCOSA DI NUOVO

Il team di insegnanti di yoga



SANDRA CAMPE

Insegnante di yoga
Mental coach



MANUELA HANNY

Insegnante di yoga

Ecco cosa dicono i nostri ospiti

È stato molto bello



«Ci siamo davvero rilassati profondamente. Se avessimo saputo prima quanto fa bene, saremmo venuti molto più spesso.»

Una vacanza da sogno,
meravigliosa e rigenerante



«La settimana Body Mind Soul al SEELEITEN è già segnata in agenda per l'anno prossimo.»

Una splendida pausa, con
ottimi insegnanti di yoga



«Finalmente del tempo per me, con un accompagnamento così professionale – semplicemente meraviglioso.»

BODY | MIND | SOUL

Ci vediamo a
novembre?

Un caloroso benvenuto ti aspetta.