

# BERGDORF SPESSART

OBERER FRIEDRICHSBERG 23  
63639 FLÖRSBACHTAL



## Zeit für Mich

Das erwartet Dich:



### Zielgruppe:

Frauen in Veränderungsphasen, Frauen mit Zyklusbeschwerden, Frauen in den Wechseljahren, Frauen, die Yoga & Ayurveda kennen und lieben lernen möchten. Frauen, die ihrem Körper, Geist & Seele ganz bewusst Zeit schenken möchten und ihnen etwas gutes Tun möchten.

### Thema:

- Erkennen
- Verstehen
- Annehmen & Loslassen & Entspannen
- Wachsen und regenerieren

### Anmeldung:

Der Preis setzt sich wie folgt zusammen: 399,00 € (Kursgebühren), 160,00 € (Verpflegung) sowie 270,00 € (Übernachungskosten Einzelzimmer) **oder** 135,00 € (Übernachungskosten Doppelzimmer).

Das Retreat findet ab 3 Teilnehmerinnen statt. Isabel behält sich vor, das Retreat 3 Wochen vorher für die Teilnehmerinnen zu stornieren, falls nicht genügend Anmeldungen vorliegen.

**Spürst DU auch, dass sich etwas verändert?**

**Lerne und spüre die wohltuende Kraft von Yoga/Hormonyoga & das Wissen von Ayurveda... bewusst leben kennen! Entwickle ein tieferes Verständnis für deinen Körper, deinen Zyklus, deinen Geist, dass du DICH absolut wohl in deinem Körper & Geist fühlst. Spüre wieder deine innere Balance.**