



Yoga- und Achtsamkeits-Auszeit „Mit allen Sinnen“

Komm mit auf eine Auszeit in die Natur und genieße eine Woche **Yoga, Meditation und mehr in Frankreich, 9. bis 16. September 2023.**

In der Region Languedoc-Roussillon liegt das Dorf Rosis am Eingang des Nationalparks „Haut Languedoc“. Etwas abseits davon, in Le Tourrel, befindet sich das Magic Hill Retreat Center von Laetitia und Robin, von wo aus Du einen weiten Blick in die Natur genießen kannst.



Inmitten dieser Natur, weit weg vom hektischen Alltag, mit allen Sinnen wahrnehmend, lassen wir diese Woche zu einer besonderen Zeit werden: bewegen und ruhig werden, tanzen und meditieren, lauschen und lachen, riechen und schmecken und vor allem genießen – BEWUSST SEIN. Alles darf, nichts muss.

Auch wer gerne wandert oder spaziert, kommt hier auf seine Kosten. Du ziehst Dir Deine Lieblingsschuhe an und startest direkt vom Haus aus.

Das Retreat Center liegt 45 km von Béziers entfernt und 12 km von Bedarieux im Department Hérault in der Region Okzitanien. Wenn Du mit dem Zug kommst, wirst Du am Bahnhof in Bedarieux abgeholt. Es gibt eine gut funktionierende Zugverbindung zwischen Béziers und Bedarieux, die 2-3x pro Tag fährt. Mögliche Zugverbindungen werden baldmöglichst bekanntgegeben.

Die nächstgelegenen Flughäfen sind Béziers und Montpellier.

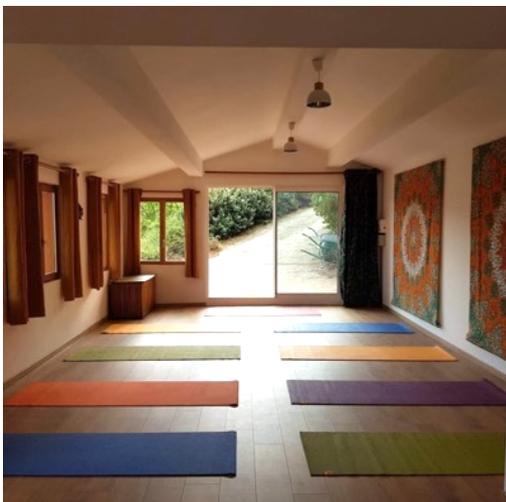
Wenn Du mit dem Auto aus Deutschland anreisen möchtest, empfiehlt es sich, mindestens einmal auf dem Weg zu übernachten. Parken am Haus ist problemlos möglich.

Ich empfehle, die Anreise bereits als Teil Deiner Auszeit mit einzubeziehen und Dir genügend Zeit zu lassen. Es ist sinnvoll, Dir vor und nach dem Retreat mindestens 2 Tage Puffer zu schenken, um das ganze Erlebnis entspannt zu genießen und genügend Zeit für die An- und Abreise zu haben. Vielleicht verbindest Du diese Reise sogar mit ein paar Tagen mehr Auszeit für Dich? Es gibt so viel Schönes in der Region und auch auf dem Weg zu sehen und zu erkunden.

Wir werden am Samstag, 9. September, mit einem frühen gemeinsamen Dinner starten und dann im Yogaraum zusammenkommen und unsere gemeinsame Zeit auf der Matte mit einer entspannten Yin Yoga Praxis und Yoga Nidra beginnen. Ich bitte Dich, Deine Anreise so zu planen, dass Du im Laufe des Nachmittags (zwischen 14 bis 17 Uhr) im Magic Hill Retreat Center ankommst. Dies ist für alle Beteiligten entspannt. Und natürlich ist mir bewusst, dass Reisen an sich auch unvorhergesehenes mit sich bringt. Solltest Du von Beginn an absehen können, dass Du dies zeitlich nicht einrichten kannst, sprich mich gerne an. Gleiches gilt für das Ende des Retreats: Es ist für Dich, die Gruppe und auch für mich ein großes Geschenk, wenn Du Dir am 16. September noch Zeit für eine gemeinsame Yogapraxis am Morgen und ein Frühstück nimmst. Sollte auch das aufgrund der Reiseverbindungen nicht möglich sein, lass uns bitte vorher sprechen.

Wenn Du Deine freie Zeit während der Tage des Retreats in der Umgebung verbringen möchtest und nicht mit dem Auto anreist, gibt es zahlreiche Möglichkeiten für ein Mietauto. Das Meer, z. B. in Sète, ist ca. 85 km entfernt und in 1,5 Stunden zu erreichen.

Yoga, Meditation, Coaching und Massagen



Nach einer morgendlichen Yoga-Einheit mit Hatha Yoga und Vinyasa Flow (meist am Pool), Pranayama (Atmung) und Meditation folgt ein vollwertiger und gesunder Brunch. Danach ist

ZEIT FÜR DICH und Du kannst den Tag mit all Deinen Sinnen und bewusst genießen. An manchen Tagen biete ich vor der Yoga-Einheit eine Gehmeditation an.

Komm zur Ruhe, genieße den idyllischen Ort samt Pool und Ausblick, erkunde die Gegend, tue einfach nichts, genieße Zeit in der Hängematte oder gönne dir eine entspannende Massage (Thai Yoga Massage mit Robin). Wenn Du während der gemeinsamen Tage Interesse an einem 1:1 Mindful Life Coaching hast, kannst Du mich gerne ansprechen.

Am frühen Abend finden wir uns ein weiteres Mal auf der Matte ein (diesmal in der Yoga Shala), für eine entspannte Yogaeinheit mit tiefen Dehnungen und sanftem Yin Yoga & Meditation. Zum Loslassen, sowohl körperlich als auch geistig. Yoga-Equipment ist ausreichend vor Ort vorhanden.

Gemeinsam lassen wir den Tag ausklingen, bei kulinarischem Gaumenschmaus und entspannter Gemeinsamkeit in der Gruppe, wenn Du möchtest.

Die Sprachverständigung vor Ort mit Laetitia und Robin sowie der Köchin erfolgt in englisch. Ein Minimum an Sprachkenntnissen und die Offenheit, Dich darauf einzulassen, reichen aus. Ich plane eine Gruppe von etwa 8-12 deutschsprachigen Menschen, so dass die Yogastunden selbst in deutsch durchgeführt werden.

Wichtig zu wissen: Es ist KEIN Power Yoga-Retreat. Erste Erfahrungen im Yoga reichen völlig aus. Wenn Du unsicher bist, ob es passt: Lass uns sprechen.

Location und Essen

Die Location ist magisch. Das wunderschöne, freistehende Haus liegt im Naturpark Haut Languedoc. Im Garten kannst Du Natur genießen, Dich im herrlichen Pool erfrischen oder einfach in der Hängematte verweilen.

Das Haus verfügt insgesamt über folgende Schlafmöglichkeiten:

- 1 Einzelzimmer
- 2 Doppelzimmer
- 1 5-Bett-Zimmer
- 4 Tipis



Links: Zimmerbeispiel Einzelzimmer, rechts: Beispiel Tipi

Für die Schlafmöglichkeiten stehen insgesamt 3 Bäder zur Verfügung, die gemeinsam genutzt werden (1 Einzel und 1 Doppelzimmer teilen sich eines, 1 Doppelzimmer und der

Schlafräum teilen sich eins. Die Tipi-Bewohner teilen sich ebenfalls eins (hier sind Dusche und Toilette getrennt voneinander).

Wichtig zu wissen: Die Mehrpersonenzimmer (Doppelzimmer und sehr geräumiges 5er Zimmer) werden mit mehreren Personen belegt. Das ist Teil der Erfahrung und sollte Dir vorab bewusst sein. In den Zimmern im Haus gibt es Einzelbetten, so dass auch „Nicht-Paare“ sich wohlfühlen können. Die komfortablen Tipis sind jeweils mit Doppelbetten ausgestattet.

Für mehr Bilder der anderen Zimmer besuche die Website: <https://www.magichill.center>.

Noch verfügbare Zimmer (Stand Mitte Juni): 1 Tipi, 1 Doppelzimmer, 1 Mehrbettzimmer.

Die vegetarische Küche und liebevoll zubereiteten Gerichte erlauben uns, unsere Geschmacksnerven zu erforschen. Eine Köchin verwöhnt uns während der Zeit mit schmackhaften vegetarisch-mediterranen Gerichten (Brunch, Obst, Dinner) und geht dabei auch auf individuelle Bedürfnisse ein.



Investition

Der Preis pro Person enthält zwei Yoga-Einheiten pro Tag (am An- und Abreisetag je eine), Meditationen, vegetarisches Essen (Brunch, Obst und Snacks, Dinner) und Unterkunft in der gewählten Schlafmöglichkeit sowie einen gemeinsamen Tagesausflug. Verschiedene Teesorten und frisches Quellwasser den ganzen Tag über zugänglich.

Du hast die Wahl zwischen folgenden Kategorien:

Im Einzelzimmer: 1.330 Euro

Im Doppelzimmer: 1.185 Euro

Im 5-Bett-Zimmer: 1.080 Euro

Im Tipi Einzelbelegung: 1.260 Euro

Im Tipi Doppelbelegung: 1.150 Euro

An- und Abreise, Mietwagen, Massagen, sonstige Verpflegung (zusätzliche Essen, Getränke etc.) sind nicht im Preis inbegriffen. Die Preise verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer und gelten pro Person. Bei verbindlicher Anmeldung wird eine Anzahlung von 200 Euro fällig.

Wenn Du von Herzen gerne mitkommen möchtest und die finanziellen Möglichkeiten derzeit nicht hast, sprich mich bitte an. Vielleicht findet sich ein Weg.

Was, wenn du von der Reise zurücktreten willst/musst?

Im Falle eines Rücktritts von der Reise gelten folgende Bedingungen:

Rücktritt bis 180 Tage vor Retreat-Beginn: Keine Restzahlung erforderlich, die Anzahlung wird einbehalten.

Rücktritt 90 bis 179 Tage vor Retreat-Beginn: 25 % Restzahlung wird fällig, die Anzahlung wird einbehalten.

Rücktritt 60 bis 89 Tage vor Retreat-Beginn: 50 % Restzahlung wird fällig, die Anzahlung wird einbehalten.

Rücktritt 59 bis 0 Tage vor Retreat-Beginn: Die volle Restzahlung wird fällig, die Anzahlung wird einbehalten.

Wird zum Zeitpunkt des Rücktritts ein Ersatzteilnehmer/-in gestellt, wird die Anzahlung nach dessen verbindlicher Anmeldung mit Zahlungseingang zurückerstattet.

Wenn das Retreat nicht die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen erreicht, erhältst Du Deine komplette Zahlung zurück.

Du hast Fragen zum Retreat oder zur Buchung? Dann freue ich mich über eine Nachricht von Dir unter claudia@claudiagehrlein.de oder Deinen Anruf unter 0173 363 14 14.



Wohnbereich