



## YOGA RETREAT

# *The Goddess Within*

mit Anke

27.09.2024 - 29.09.2024

im

Sampurna Seminarhaus





# The Goddess Within

## Was erwartet dich an diesem Wochenende?

Yoga bietet mit seinen **unzähligen Geschichten und Mythen** über Götter, Göttinnen und Dämonen einen reichen Schatz an **Lebensweisheiten**, die uns viel über unsere (Verhaltens-) Muster und wie wir in der Welt mit uns und anderen sind, aufzeigen. Dabei spiegelt jede einzelne Gottheit einen bestimmten Aspekt wider, der damit immer Teil des Großen & Ganzen ist.

Diesen unterschiedlichen **Aspekten und Qualitäten** nähern wir uns in diesem Retreat über **dynamische & ruhige Yogastunden**, die sich ausgewählten Göttinnen widmen. Über Geschichten, die uns einige AHA-Momente bescheren können, über Journaling und auch den Austausch in der Gruppe, um eigene Muster aufzudecken.

Je nachdem, mit welchen Aspekten wir uns beschäftigen, welche Mantren wir nutzen, wie wir unsere Yogapraxis gestalten etc., können wir diese Aspekte für uns erfahrbar machen und stärken oder auch abschwächen.

**Tauche mit mir tiefer ein in die alte Philosophie des Yoga, die so viel für unser modernes Leben bereithält!**







# DAS PROGRAMM

## Yoga & more

### Freitag, 27.09.2024

ab 15:00h	individuelle Anreise
15:30h	Welcome Circle
16:00-17:30h	Yoga <b>feel the god(dess) within</b>
ab 18:00h	gemeinsames Abendessen
19:30-20:30h	Goddess-Talk, Meditation



### Samstag, 28.09.2024

ab 8:00h	Frühstück
09:00-10:30h	Vinyasa-Yoga <b>Mut &amp; Stärke</b>
11:00-11:30h	Goddess-Talk, Inspiration
12:30h	gemeinsames Mittagessen
Nachmittag	Freie Zeit (Wandern, Sauna,...)
ab 18:00h	gemeinsames Abendessen
19:30-20:30h	Restorative-Yoga & Meditation
	<b>Liebe &amp; Fülle</b>
Abend	Sauna (optional)



### Sonntag, 29.09.2024

ab 8:00h	Frühstück
09:30-11:00h	Vinyasa-Yoga <b>Weisheit &amp; Intuition</b>
11:30-12:00h	Abschlussrunde
12:30h	gemeinsames Mittagessen
ca. 14:00h	individuelle Abreise oder Saunanutzung (optional)

\*\*\*zeitliche Verschiebungen sind möglich & werden rechtzeitig bekannt gegeben\*\*\*



# Location

## ADRESSE

**Sampurna Seminarhaus, Am Tiergarten 1, 65388 Schlangenbad-Bärstadt**

Weitere Infos zu Anreise mit dem Zug oder mit PKW findest du direkt auf der Webseite des Seminarhauses: [www.sampurna-seminarhaus.de](http://www.sampurna-seminarhaus.de)

## UMGEBUNG

Umgeben von **vielen Quellen, frischer Luft** und den **Wiesen und Wäldern des Taunus**, ist Bärstadt der perfekt Ort, um mit sich selbst in den Einklang zu kommen.

Von Wiesbaden und Mainz liegt es weniger als 30 Minuten entfernt.

Die **Weitläufigkeit des Geländes** erlaubt es, die Seele baumeln zu lassen. Denn hier ist Platz. Hier ist Raum für **Entspannung**, für **Begegnung**, für **Inspiration**.

Hier findest du leicht zurück zu dem Raum in unserem Inneren.

## ZIMMER

**30 schöne, helle Zimmer** mit 19 modernen Bädern ermöglichen den Rückzug während des Aufenthalts. Hier lässt es sich zur Ruhe kommen – abschalten, Zeit haben, ankommen, sich geborgen fühlen, zu Hause sein.

## VERPFLEGUNG

Die **bio-vegetarische/vegane Küche** des Hauses bietet Raum für Genuss und ist stimmig mit der Hausmaxime: "Lebe achtsam und verantwortungsbewusst im Einklang mit allen Lebewesen."



# Leistungen & Anmeldung

## Was erwartest du an diesem Wochenende?

Hier öffne ich für dich einen **geschützten Raum** für max. 16 Teilnehmer\*innen. Du genießt im "Sampurna" die **Gemeinschaft** einer wunderbaren Gruppe. Ich leite für dich **4 Yoga-Einheiten** in fließendem Vinyasa-Yoga sowie entspannendem Restorative-Yoga an und eine **Meditation** am Abend. Du erhältst einen **Welcome-Circle**, einen **Goddess-Circle** um in die Welt der Mythen und Geschichten der unzähligen Götter und Göttinnen einzutauchen und viel zu lernen. Du hast **Zeit zur freien Verfügung**, um in der herrlichen Natur zu wandern, den **Rückzug** zu genießen, dich mit anderen im **Gemeinschaftsraum** auszutauschen oder die **hauseigene Sauna** zu nutzen.

## Gebühr für das Yoga-Retreat:

245,- €, inkl. 19% USt.

Frühbucherpreis bis zum 01.06.2024 220,-€, inkl. 19% USt.

inkl. der oben beschriebenen Leistungen

exkl. der Kosten für Übernachtung und Verpflegung

## Preise für Übernachtung & Vollpension im Seminarhaus

Die Preise für Übernachtung und Verpflegung entnimmst du bitte der Homepage des Seminarhauses. Hier buchst du auch direkt dein Zimmer.

**Deine verbindliche Anmeldung für das Yogaretreat erfolgt per Mail an:**

**Anke** [kontakt@ankegold.de](mailto:kontakt@ankegold.de)





## good to know

### Was solltest du noch wissen?

Im Seminarraum stehen uns Decken, Blöcke und Bolster für unsere Yogapraxis zur Verfügung. Yogamatten werden nicht bereitgestellt. Denke daher bitte daran, deine eigene **Yogamatte** mitzubringen. Natürlich kannst du auch deine eigene Decke, ein Meditationskissen oder was du für deine Yogapraxis gerne nutzt, mitbringen.

Wenn du die Sauna nutzen möchtest, bringe dir bitte ein geeignetes **Saunatuch** und ggf. passende Schuhe mit.

Rund um das Seminarhaus kann man herrliche Wanderungen unternehmen. Vor Ort gibt es dazu weitere Informationen zu verschiedenen Routen.

Bringe dir bitte unbedingt **Schuhe** zum Wechseln mit, falls deine Schuhe beim Wandern schmutzig werden. Im Haus dürfen ausschließlich Hausschuhe getragen werden. Denke auch an **warme Socken** für die Yogastunden.

Alle Zimmer sind mit einem **Fön** ausgestattet.

Vor Ort werden Getränke angeboten, die nicht im Preis der Vollpension inkludiert sind. Bitte halte zur Zahlung dieser Getränke am Abreisetag ausreichend **Bargeld** bereit.

# Das Kleingedruckte

## Zahlungsmodalitäten & Stornobedingungen

Die Kosten für die Unterbringung im Seminarhaus werden **direkt vor Ort** in **Bar oder mit EC-Karte** gezahlt.

Für die Unterbringung inkl. Vollpension gelten **die Stornobedingungen des Seminarhauses UnterLinden**.

Nach deiner verbindlichen Anmeldung per Mail erhältst du von mir eine **Rechnung** über die Kosten für das Retreat..

Bei einer **Stornierung** deinerseits bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 60 % des Retreatpreises fällig.

Bei Nichterscheinen oder bei einer späteren Absage als 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird der volle Betrag einbehalten.

Es kann zu jeder Zeit eine Ersatzperson benannt werden.

Vor Ort werden weitere **Getränke** (z.B. Kaffeespezialitäten, Limonaden) angeboten, die nicht in der Vollpension enthalten sind. Diese werden am Abreisetag abgerechnet.

Die **Sauna** ist ohne Aufpreis nutzbar.



# About me



- Yoga-Lehrerin (Ausbildung in Vinyasa-Yoga, Faszien-Yoga, Restorative,...)
- Ayurveda-Lifestyle Coach
- Frau, Mutter, Naturverliebte, Bewegungsfreak, Wortliebhaberin und so vieles mehr

Mehr über mich findest du unter  
[www.ankegold.de](http://www.ankegold.de)

Dort findest du auch den Link zu  
meinem Studio YogaTribe Wiesbaden

Hast du noch Fragen?

Dann melde dich gerne bei mir!

*Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit*