



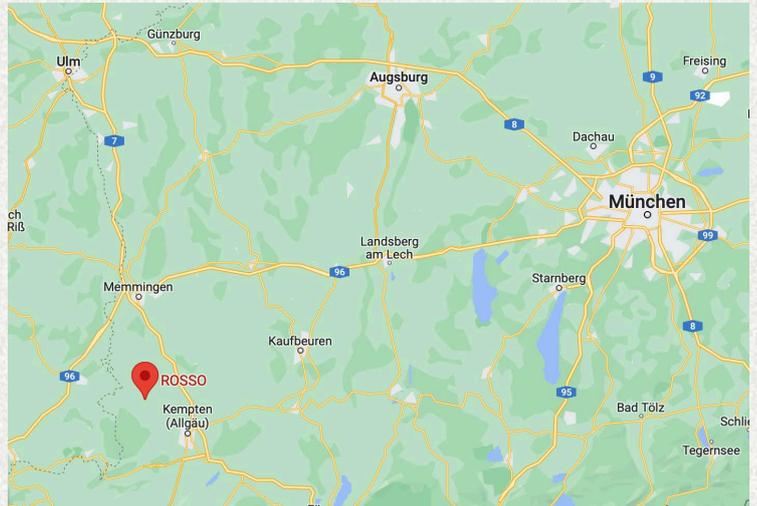
my home retreat

goes Allgäu

18. bis 22. Januar 2023

Der Ort des Retreats

Im kleinen Örtchen **Altusried** im Landkreis Oberallgäu (ca. 2 Autostunden von München entfernt) wartet das wunderschöne **Rosso** abseits von Touristenpfaden auf deinen Besuch. Genieße den allgegenwärtigen Sternenhimmel und die Langsamkeit der unentdeckten Seite des Allgäus.



Die Unterkunft



- Komm mit in den Hof der Möglichkeiten: inmitten der Natur des Allgäu liegt das mit Liebe gestaltete Rosso.
- Finde im wunderschönen Yogashala mit vorhandener Ausstattung (hejhej Yogamatten, hejhej Bolster und LotusCraft Yogadecken) zur Ruhe und tanke mit uns gemeinsam Kraft für das neue Jahr.
- Entspanne im Atelier mit offenem Kamin zum Austauschen oder gemütlichem Lesen im Schaukelstuhl oder auf dem Sofa.
- Atme mit viel Raum nach oben durch: Großzügige und heimelige Mehrbettzimmer bzw. Apartments mit hohen Decken im knorrigen Gebälk der alten Tenne.
- Mache es dir in der Sauna oder am Feuerplatz für warme Stunden richtig gemütlich.



Die Zimmer



Die großzügigen Bleiben im Rosso (70 - 90 qm) sind keine Einzelzimmer. Wir teilen uns Apartments und Doppelbetten.

Alle vier Bleiben verfügen über **Badezimmer mit Regendusche** und WC, sowie voll ausgestattete Küchen und Daybeds. Einige haben sogar **freistehende Kupferbadewannen** und sonnige Balkone. Alle Bleiben sind hell, haben einen schönen Blick ins Grüne und sind mit natürlichen und warmen Materialien gestaltet. Die **Fußbodenheizung** sorgt für stets behagliche Wärme. Auf dich warten **kuschelige Handtücher und ökologische Bettwaren**.

Hinweis

Bitte gib gerne bei deiner Buchung mit an, ob du dir mit einer anderen angemeldeten Person das Zimmer/Doppelbett teilen möchtest. Falls du alleine reist können wir dir das Teilen eines Mehrbettzimmers/Doppelbetts mit einer weiteren alleinreisenden Person anbieten.

Unser Programm

MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ankommen & Erkunden	08:00 - 08:25 Morgenmeditation	08:00 - 08:25 Morgenmeditation	07:30 - 08:15 Silent Sunrise Walk	08:00 - 09:00 Heart Flow Yoga
	08:30 - 09:30 Power Vinyasa Yoga	08:30 - 09:30 Soft Flow Yoga	08:30 - 09:30 Warrior Flow Yoga	09:00 - 10:00 Vision Loveletter
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	11:00 - 12:30 Breathwork Workshop	ME TIME	ME TIME	Verabschiedung & Heimreise
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
	ME TIME Trage dich für einen der Sauna Slots ein oder mache es dir am Kaminfeuer gemütlich.	ME TIME Lass es dir gut gehen. Genieße die Natur oder lies entspannt ein Buch in der Stube.	14:30-17:30 Visionboard Workshop	
17:30 Gemeinsames Abendessen	17:00 - 18:30 Yin Yoga & Journaling	17:00 - 18:30 Self Awakening Yoga & Journaling	Gemeinsames Abendessen	
19:00 - 20:00 Welcome Circle	Gemeinsames Abendessen		19:00 - 20:00 Neumond-Ritual & Sharing Circle	
20:00 - 21:00 Restorative Yoga	20:15 - 21:00 Feuer-Ritual	Gemeinsames Abendessen		

*Änderungen vorbehalten

Unsere Ayurveda Köchin Selina



Wir sind so froh, dass wir Selina für unser Allgäu Retreat an Bord holen konnten.

Selina ist leidenschaftliche Ayurveda Köchin und stammt tatsächlich aus Altusried, dem Ort des Retreats.

Nachdem sie durch Nepal und Sri Lanka gereist ist und vier Jahre lang auf einem Ayurveda Hof gearbeitet hat, hat sie ihre Leidenschaft nun zu ihrem Beruf gemacht und wird uns im Januar mit ihrer „Food Art“ kulinarisch verwöhnen.

„Meine größte Leidenschaft war schon immer das Kochen und die Kunst. Bereits als Jugendliche habe ich für die ganze Familie gekocht. Dinge ansprechend gestalten war immer mein Talent. Durch die Vereinigung dieser zwei Begabungen entstand meine FOOD ART“

Impressionen von Selina





Im Retreatpaket inklusive

- angeleitete **Meditationen, Pranayama- & Yogaeinheiten, sowie Workshops** (siehe Programm), geeignet für alle: von Anfänger*innen bis Fortgeschrittene
- **Hands On Assists** (natürlich nur, wenn du möchtest)
- ein **Schlafplatz in den großzügigen und liebevoll gestalteten Bleiben** im wunderschönen Rosso
- **Ayurvedische Mahlzeiten** von unserer Köchin Selina: warmes Frühstück, vielseitiges Mittagessen und leichtes Abendessen - nachhaltig, gesund, saisonal und vegetarisch (vegan möglich)
- eine **wunderbare Community und wunderschöne Tage** inmitten der Natur des Allgäus
- Als **Goodie** bekommst du (passend zum neuen Jahr) zu deiner Buchung unser my home retreat **21 days to begin Workbook** als digitale Datei kostenlos dazu

Nicht im Retreatpaket enthalten

- Die **An- und Abreise**, sowie weitere **Snacks** sind exklusiv und nicht Teil des Retreatpakets

Optional zubuchbar

- unkomplizierte Zubuchung von **Pranassage** mit Kira
Pranassage ist eine Mischung aus assistierten Yoga und Massage-Elementen.
(Begrenzte Plätze - frag gerne bereits bei der Buchung an, wenn du Interesse hast)
- **1:1 Coaching** für Persönlichkeitsentwicklung mit Anna oder Ann-Christin
(Begrenzte Plätze - frag gerne bereits bei der Buchung an, wenn du Interesse hast)

Investition in dich

EARLY BIRD PREIS
bis 20.11.22
Retreatpaket inkl.
Schlafplatz und Verpflegung

990 €*
*zzgl. 10% MwSt.

Retreatpaket inkl.
Schlafplatz und Verpflegung

1090 €*
*zzgl. 10% MwSt.

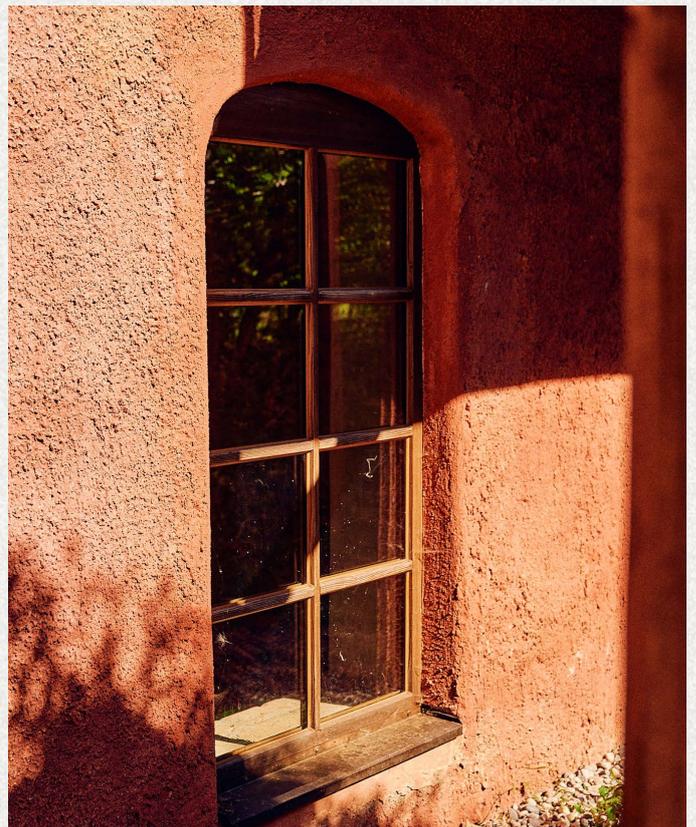
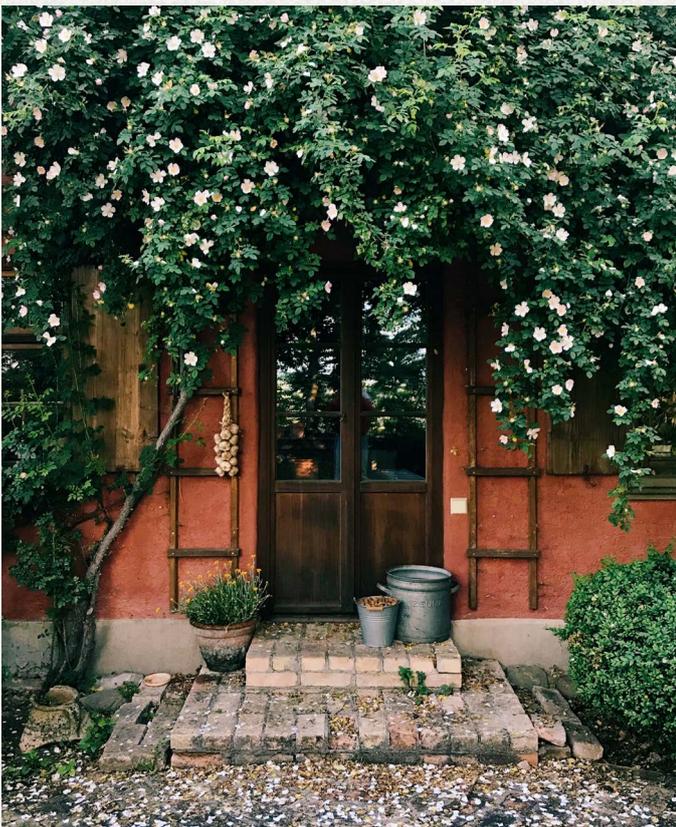
*Hinweise:

Eine Anzahlung in Höhe von 500 € garantiert deinen Platz. Die restliche Zahlung ist zwischen dem 1. und 17. Januar zu leisten.

Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen sind für die Buchung erforderlich.
(Durch anklicken im Anmeldeformular)

Stornierungsbedingungen:

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid.
Die Anzahlung in Höhe von 500 € ist nicht erstattbar, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz.



Deine Yogalehrerinnen



Ann-Christin

Yoga ist für mich

nach Hause kommen. Durch Yoga kann ich wieder ganz bei mir ankommen, meinen Körper spüren und die Stimme meines Herzens hören. Die vier Ecken meiner Matte sind mein Zuhause: Ganz egal, wo ich gerade bin oder in welcher Lebensphase ich mich befinde, auf meiner Yogamatte finde ich ein Stück Heimat, Ruhe und Einkehr.

Mein Herz schlägt für

meine Hündin Ella, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und insbesondere dafür, Menschen dabei unterstützen, ihre Potenziale zu entdecken und zu entfalten und sie dazu ermutigen, ihrem Herzensweg zu folgen.

In meiner Freizeit findet man mich

mit meiner Hündin Ella im Wald, auf meiner Yogamatte oder meinem Meditationskissen und oft auch eingekuschelt auf der Couch mit meinem Journal oder vertieft in ein gutes Buch.



Anna

Yoga ist für mich

die Möglichkeit Körper und Geist wieder zu verbinden. Dazu schenkt uns der Yoga eine wundervolle Werkzeugkiste aus der wir uns jederzeit und überall bedienen können. Werkzeuge, um zu wachsen, zu entspannen, zu atmen, zu fühlen und zu hören, was gehört werden will. Letztendlich, um auch abseits der Matte im Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur leben zu können.

Mein Herz schlägt für

die Mind-Body-Connection, körperorientierte Methoden, um immer wieder in die Balance zu finden, Yoga-Philosophie und Psychologie, kraftvolles Hatha und Vinyasa mit Fokus auf den Atem.

In meiner Freizeit findet man mich

in der Natur und in Bewegung. Am liebsten beim Surfen am Meer, Waldspaziergang, Wandern in den Bergen oder natürlich im Yoga-Shala – gerne auch rund um den Globus.



Kira

Yoga ist für mich

der Schlüssel zu einem tieferen Selbstverständnis und mein Weg um meinem Körper, Geist und meiner Seele Herausforderung, Entwicklung und Entspannung zugleich zu schenken.

Mein Herz schlägt für

aktive Vinyasa Stunden und ruhige Restorative Yoga Einheiten. Ich liebe es Meditationen und Yoga Nidra anzuleiten und habe mehr und mehr die Liebe für das Unterrichten von philosophischen Themen für mich entdeckt.

In meiner Freizeit findet man mich

mit einem Buch in der Hand oder tanzend. Ich reise für mein Leben gerne und bin häufig am Meer zu finden. Wenn ich eine Sache für immer tun könnte, wäre es wahrscheinlich mit meinen Liebingsmenschen tanzend den Sonnenuntergang bestaunen und anschließend am Lagerfeuer Weisheiten mit anderen Menschen auszutauschen.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an
team@myhomeretreat.de

oder melde dich via **Instagram** bei uns.

Die Buchung läuft über das Anmeldeformular
auf unserer Website.

Wir freuen uns auf dich!

my home retreat
goes Allgäu

Bilder: Lisa Rühwald, Wim Jansen