



Women Retreat

embrace *your* feminine

23. bis 28. Juni 2024

my home retreat



**Verbinde dich wieder
auf allen Ebenen mit deinem
eigenen Körper - mit
deiner Weiblichkeit.**

**Wir bieten dir tägliches Yoga
mit einem Fokus auf fließen-
den Bewegungen, Dance und
Embodiment.**

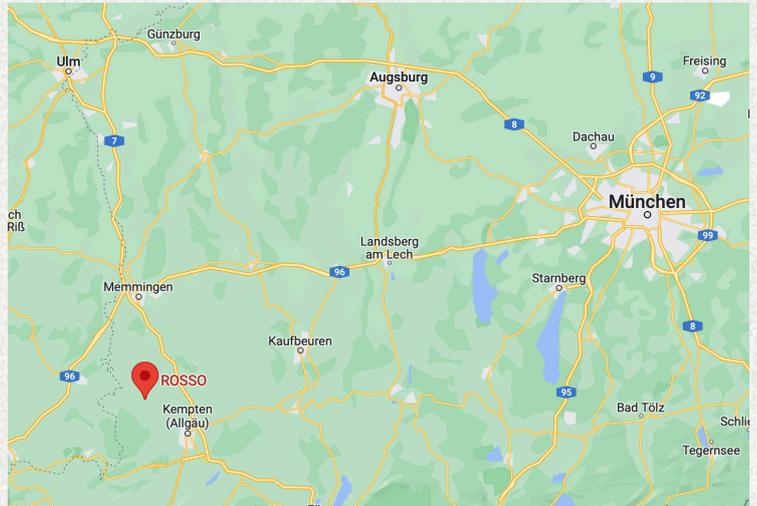
**Entdecke deine Kreativität
und bringe dich beim
Malen und Töpfern selbst
zum Ausdruck.**

**Erlebe Verbundenheit,
Vertrauen und Verletzlichkeit
im Kreise von Frauen.**

**Entwickle durch die
thematischen Workshops
ein tieferes Verständnis
der Zyklen und Rhythmen,
die den Herzschlag deines
Lebens bilden.**

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 und Bolster und LotusCraft Yogadecken) zur Ruhe
- Entspanne im Atelier mit offenem Kamin zum Austauschen oder such dir ein ruhiges Plätzchen im schönen Garten. Der Badeteich lädt bei warmem Wetter zu einer Abkühlung ein.
- Atme mit viel Raum nach oben durch: Großzügige und heimelige Mehrbettzimmer bzw. Apartments mit hohen Decken im knorrigen Gebälk der alten Tenne.
- Verbringe Zeit für dich in der Sauna oder verbinde dich mit anderen Frauen am Feuerplatz.

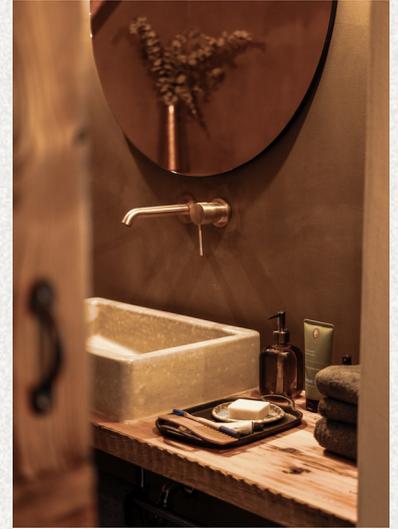




Genieße sechs Tage voller Yoga, Meditation, Workshops und Entspannung im „Das Rosso“, dem wunderschönen Hof der Möglichkeiten im Allgäu inmitten der Natur.

In diesem Retreat beschäftigen wir uns mit der Frage, was es bedeutet, Frau zu sein. In einem Kreis wundervoller Frauen jeden Alters integrieren wir alle Aspekte unserer Weiblichkeit, um wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen, wertfreien Austausch zu ermöglichen und Verbindung zu schaffen.

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. 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.

Unsere Ayurveda Köchin Selina



Wir sind so froh, dass wir die liebe Selina wieder mit dabei haben werden.

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 wieder 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 Retreatpreis inklusive

- Tägliche Yogaeinheiten, angeleitete Meditationen und Pranayama, Tanz und Embodiment
- Inhaltliche Workshops, in denen wir das Thema Weiblichkeit und Frau-Sein psychologisch, spirituell und kreativ erkunden
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)
- Eine intime Atmosphäre, da wir den Retreat-Space ganz für uns alleine haben werden
- 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

Optional zubuchbar

- Workshop mit unserer Köchin Selina zur Einführung in Ayurveda und Frauengesundheit (ca. 2,5 Stunden, 25€)
- 1:1 Coaching mit EFT (Emotional Freedom Technique, auch Tapping genannt) zur Auflösung von Blockaden, Ängsten und Glaubenssätzen mit Ann-Christin (60 Minuten, 90€)
- Pranassage (Mischung aus assistierten Yoga und Massage-Elementen) mit Kira (75 Minuten, 90€)

Nicht im Retreatpreis enthalten

- Die An- und Abreise, sowie weitere Snacks sind nicht Teil des Retreatpreises

Der Retreatpreis

**Retreatpreis inkl.
Schlafplatz und Verpflegung**

1300 €*
*inkl. 19% MwSt.

*Hinweise:

Durch die Anmeldung über das Anmeldeformular auf der Website ist deine Buchung verbindlich. Der Retreatpreis ist innerhalb von zwei Wochen nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen.

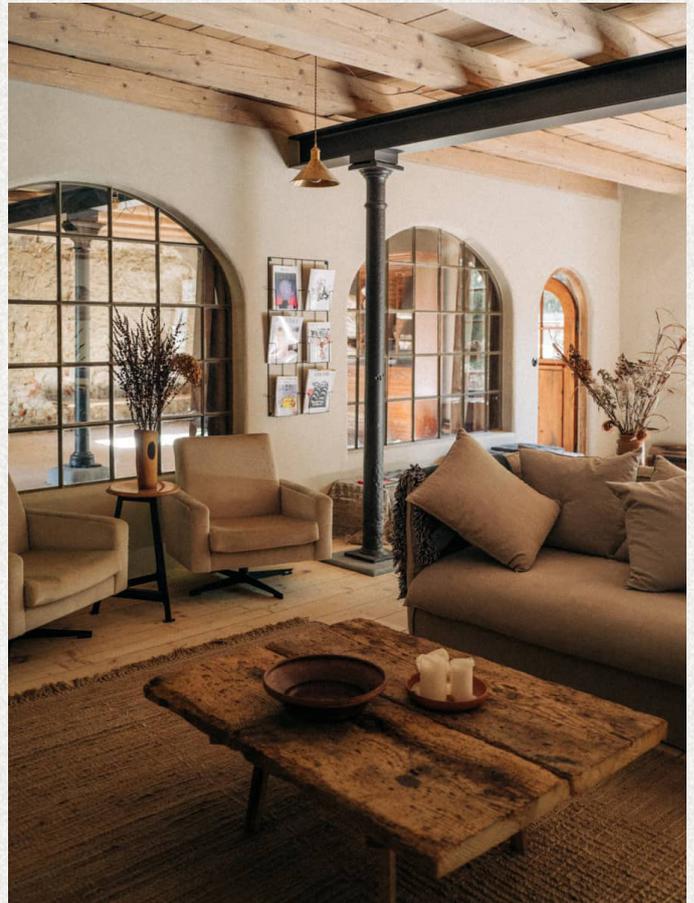
Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen ist für die Buchung erforderlich.
(Durch anklicken im Anmeldeformular)

Stornierungsbedingungen:

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid.
Der Preis des Retreats ist nicht erstattbar, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz.

Private oder berufliche Notfälle, Zugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden. In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.





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

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

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



Kira

Yoga ist für mich

der Weg um meinem Körper, Geist und meiner Seele Herausforderung, Wachstum und Entspannung zugleich zu schenken.

Mein Herz schlägt für

aktive Vinyasa Stunden und ruhige Restorative Yoga Einheiten. Ich liebe es, für Menschen einen Wohlfühlraum zu kreieren und verbringe sehr gerne Zeit am Meer, da es mich die Verbindung mit der Natur spüren lässt.

In meiner Freizeit findet man mich

entspannt oder aktiv am Meer oder bei einer kreativen Aktivität. Ich reise für mein Leben gerne, bin fasziniert von der Schönheit der Natur und liebe es Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.



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

Bilder: Lisa Rühwald, Wim Jansen, Brian Ta