

YOGA, MEDITATION, WELLNESS

# Reconnect Yoga Retreat

mit Melanie Schaudt



**06. - 08. NOVEMBER 2020**  
**BIOHOTEL GRAFENAST**  
**430,00 € ALLINCL.**

Im Einklang sein - durch Yoga, Meditation,  
Wellness und Zeit in der Natur.

Anmeldung: [yoga@melanie-schaudt.de](mailto:yoga@melanie-schaudt.de)

YOGA, MEDITATION, WELLNESS

# Reconnect Yoga Retreat

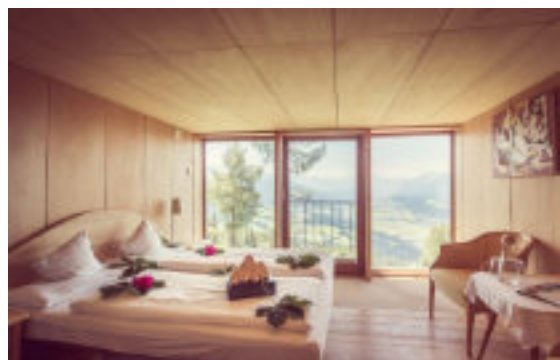
mit Melanie Schaudt

## Reconnect Yoga Retreat

Im Einklang sein - durch Yoga, Meditation, Wellness und eine genussvolle Zeit in der Natur, wir finden zurück zu uns. In einen Zustand der Ruhe, des Glücks, der Zufriedenheit und Fülle.

Reconnect to your Soul. Gemeinsam nutzen die reinigende Energie des Herbst, um uns wieder in Einklang und Balance zu bringen. In einen Zustand der Ruhe, des Glücks, der Zufriedenheit und Fülle.

Im wunderschönen exklusiv angemieteten Bio Hotel Grafenast genießen wir eine hervorragende Vollpension, die wunderschöne Waldsauna, einen großen Wellness-Bereich und ein Ambiente zum Wohlfühlen. Melly freut sich auf ein erholsames Retreat mit Euch. Von Freitag Nachmittag bis Sonntag Nachmittag werden wir dort eine erholsame Zeit verbringen.



# Reconnect Yoga Retreat

mit Melanie Schaudt

## Yoga- und Meditations-Retreat im Bio Hotel Grafenast

Natur trifft Bio - verwurzelt in den Tiroler Alpen bietet das Bio Hotel Grafenast eine grandiose Naturkulisse und doch eine familiäre Atmosphäre. Zudem ist das Grafenast das erste CO2-neutrale Hotel Tirols. Mit jeder Menge Raum zum Ankommen und Wohlfühlen: Eine gemütliche Teestube, eine freistehende Jurtensauna im Wald und ein wunderschöner Raum für Yoga und Meditation.

Das Beste? Wir haben das ganze Hotel exklusiv für uns alleine und können somit eine wundervolle Gruppenenergie entwickeln, die Ruhe genießen und uns mit Gleichgesinnten austauschen und anfreunden. Während des Retreats erwartet uns neben dem wunderschönen Hotel auch eine erstklassige Bio-Verpflegung!

Verschiedene Tees, Grandewasser, ein reichhaltiger Frühstücksbrunch, Mittagssnack sowie ein leckeres Menü zum Abendessen geben uns Kraft und Energie für die Yogastunden. Alle Mahlzeiten sind frisch, natürlich, nährstoffreich, zu 100% biologisch und mit viel Liebe zubereitet. Auf deine Wünsche wie z.B. eine vegane Ernährung nehmen wir sehr gerne Rücksicht.



# Reconnect Yoga Retreat

mit Melanie Schaudt

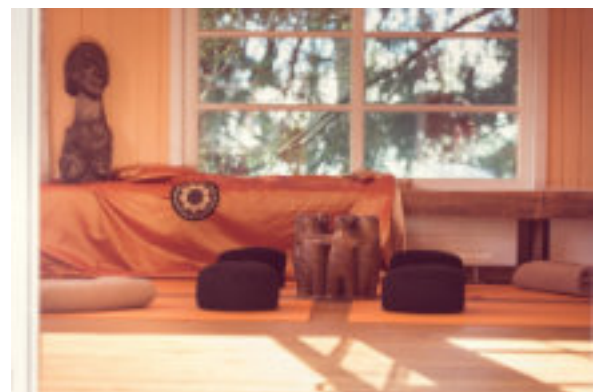
Yoga und Meditation im Einklang mit dir Selbst:

Reconnect with Yourself.

Durch verschiedene Meditationen bringe ich dich mit Herz und Kompetenz in den Zustand, in dem wir auf allen Ebenen zur Ruhe kommen, wo Körper, Geist und Seele in Einklang schwingen.

Die gemeinsame Yogapraxis (alle Level) soll dich dabei unterstützen zu entschlacken, dein Energie- und Nervensystem zu entspannen, dich zu nähren und aufzutanken. In den Pausen hast du Zeit für Spaziergänge in der Natur, Lesen, Massagen, Ruhe-Zeit für dich.

In einer gemeinsamen Zeremonie trinken wir Kakao und kreieren einen sicheren, geschützten, herzlichen und bewertungsfreien Raum, um uns auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.



YOGA, MEDITATION, WELLNESS

# Reconnect Yoga Retreat

mit Melanie Schaudt

Du willst beim Reconnect Yoga Retreat dabei sein:

Anmelden kannst du dich ganz einfach per E-Mail an [yoga@melanie-schaudt.de](mailto:yoga@melanie-schaudt.de)

Alle Infos im Überblick:

Datum: 06. - 08. November 2020 (Beginn ca. 16 Uhr)

Ort: Bio Hotel Grafenastin Tirol (Österreich)

Kosten: 430,00€ pro Person (inkl. Kurse, Verpflegung, Doppelzimmer - Einzelzimmer auf Anfrage)

Daserwartet Dich:

- Yoga (Vinyasa, Yin, Restorative, Yoga Nidra)
- Meditation
- Achtsamkeits-Workshops
- Cacao Ceremony
- Waldsauna, Spa und Außenbereich
- Erholung in der Natur



YOGA, MEDITATION, WELLNESS

# Reconnect Yoga Retreat

mit Melanie Schaudt

Programm - Beispiel Tagesablauf:

07:30- 08:00 Uhr: stille Meditation (Optional)

08:00 - 09:30 Uhr: Vinyasa Yoga Flow

10:00 Uhr: Reichhaltiges Frühstücksbuffet

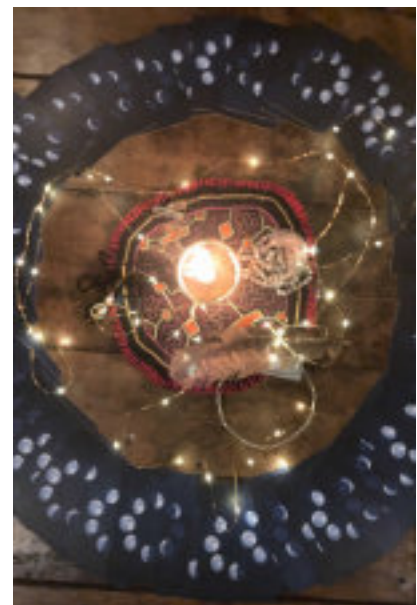
13:00 Uhr: Mittagessen

15:00 Uhr: Wandern und Wellness

18:00 Uhr: geführte Meditation

19:00 Uhr: Abendessen

20:30 Uhr: CacaoCeremony oder Yin Yoga



YOGA, MEDITATION, WELLNESS

# Reconnect Yoga Retreat

mit Melanie Schaudt

Wer bin ich?

Das Retreat wird von mir (Melly) gehalten, gemeinsam mit dir machen wir es zu unserer Zeit, in der jeder seinen Teil zu einem wunderschönen Erlebnis beiträgt.

Ich bin ausgebildete Hatha-Yoga-Lehrerin, Shamanic Breathwork Lehrerin und Reiki-Heilerin. Ich unterrichte Vinyasa, Yin und Restorative Yoga in verschiedenen Studios in München und praktiziere schon seit vielen Jahren leidenschaftlich selbst Yoga.

Mehr zu mir findet ihr hier:

<https://www.melanie-schaudt.com/>

[www.instagram.com/yoga\\_melly/](https://www.instagram.com/yoga_melly/)

Meine Kontaktdaten:

Tel.: 01778371851

oder per E-Mail: [yoga@melanie-schaudt.de](mailto:yoga@melanie-schaudt.de)

Bei Fragen kannst du dich gerne jederzeit bei mir melden.

