

Early Bird  
bis 3.3.2024

# Bio-Yoga-Retreat im Waldviertel

2. - 5. Mai 2024

In diesen 4 Tagen erwartet dich

- Achtsamkeitsmeditation jeden Morgen
- zwei Yogastunden täglich
- ausgiebiges Bio-Frühstück mit selbstgebackenem Brot
- vielfältiges & gesundes Bio-Abendessen\*
- Hand-Touch-Massage-Workshop
- Autophagie- & Selbstheilungsseminar
- Pflanzenessenzen-Workshop
- Soulfood-Kochkurs
- gemeinsames Singen
- Auszeit in der Natur & Waldbaden

Wir sind Carina & Kathi



Ich, Carina, bin Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Aromafachberaterin, AromaTouch-Anwenderin, Singkreisbegleiterin und Yogalehrerin. Mit meiner ganzheitlichen Herangehensweise unterstütze ich Menschen durch Pflanzenessenzen, Achtsamkeit & Yoga ihren Körper, Geist & Seele in Einklang zu bringen.



Ich, Katharina, bin Bio- & Lebensmitteltechnologin, TCM-Kochkursleiterin, Ernährungstrainerin, Micronährstoff-Coach und leidenschaftliche Yogalehrerin. Ich begleite Menschen mit meinem umfassendem Wissen über ganzheitliches Wohlbefinden, Schlaf, Bewegung & Ernährung und unterstütze sie, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Preise

- **350 €** im Zelt/Camper (Early Bird **315 €**)
- **390 €** in der gemütlichen Schlafkoje (Early Bird **350 €**)
- **455 €** im Doppelzimmer (Early Bird **405 €**)
- **490 €** im Einzelzimmer (Early Bird **440 €**)

Sichere dir jetzt deinen Platz!



+43 699 1934 0603



[www.aumessences.com](http://www.aumessences.com)



\* Wir legen beim Kochen großen Wert auf biologische, regionale & frische Lebensmittel und kochen vorwiegend glutenfrei & vegetarisch.

