



# Aufblühen

neue Energie & Leichtigkeit entfalten

mit Claudia Heinz





# YOGA RETREAT

in Jordans Untermühle vom 16.- 18. April 2027

Tauche ein in eine achtsame Auszeit vom Alltag und erlebe ein Wochenende voller Yoga, Meditation, Atemarbeit und bewusster Entspannung. Sanfte Yoga-Flows, Faszienarbeit und Pilates, stärken Dich und Momente der Stille bringen Dich zurück in Deine innere Balance.





# WAS ERWARTET DICH

Hatha Yoga · Vinyasa Yoga · Yin Yoga

4 Yoga- und geführte Meditationseinheiten  
Frühstück, Nachmittags-Vesper & 3-Gang-Menü am Abend  
Nutzung des Herz & Rebe Spa, Pool und Gartenanlage  
Zeit für Dich - Entspannung oder Ausflüge in die Umgebung  
Persönliche Atmosphäre, kleine Gruppe mit max. 10 Teilnehmern



16. - 18. April 2027

Freitag

**Anreise bis 15.00 Uhr**

Spa Nutzung ab 11.00 Uhr möglich

Zimmer ab 15.00 Uhr

**16.30 - 18.00 Uhr WELCOME & YOGA SESSION**

Sanfte Flows · Ankommen im Körper (90 Minuten)

**19.00 Uhr** Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

# PROGRAMM

Samstag

**07.30 - 08.30 Uhr GOOD MORNING YOGA**

Sanfter Flow & Atemarbeit (60 Minuten)

Frühstück bis 11.00 Uhr

Zeit für Dich - Spa · Natur · Entspannung

**16.30 - 18.00 Uhr YOGA FLOW & FASZIENARBEIT**

Mobilität · Stabilität · Atmung (90 Minuten)

**19:00 Uhr** Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

Sonntag

**08.00 - 09.30 Uhr EASY SUNDAY YOGA**

Yoga · Atmung · Meditation (90 Minuten)

Frühstück bis 11.00 Uhr

Check-out bis 11.00 Uhr

Abreise - Optional: Spa Verlängerung möglich

**Meine Yoga Retreats sind für alle Teilnehmer\*innen geeignet!**



## DEINE INVESTITION

Beitrag Retreat 'Aufblühen & neue Leichtigkeit': 129.- € mit Claudia Heinz.  
Ich freue mich auf Deine Anmeldung unter: [info@claudiaheinz.de](mailto:info@claudiaheinz.de)

Hotelpreise pro Person/Nacht inkl. HalbpensionPLUS unter folgendem Link:

<https://www.jordans-untermuehle.de/zimmer-preise/hotel-koengernheim-preise>

Das Hotelzimmer kannst Du im Anschluss an die Retreat-Buchung direkt über Jordans´s Untermühle anfragen (06737 71000 oder [info@jordans-untermuehle.de](mailto:info@jordans-untermuehle.de)) oder über die Website unter Angabe folgender Bemerkung `Yoga-Retreat vom 16. - 18. 4. 2027 mit Claudia Heinz ´ direkt buchen.

HalbpensionPLUS: Frühstück von 08:00 bis 11:00 Uhr, Nachmittags-Vesper zwischen 14:00 und 16:00 Uhr und 3 Gang Menü am Abend mit 3 Hauptgängen zur Wahl, Nutzung des Herz & Rebe Spa´s mit 3 Saunen, Indoor/Outdoorpool und kuscheligen Ruhemöglichkeiten ab 11 Uhr am Anreisetag, Wasser und Tee im Spa-Bereich. Spa Tasche mit Bademantel, Saunatuch, Handtuch und Slipper auf dem Zimmer. Das Retreat kann nur in Verbindung mit einem Aufenthalt im Hotel gebucht werden.





# ÜBER MICH

Yogalehrerin mit einem ganzheitlichen Ansatz aus Yoga, Meditation, Achtsamkeit, Faszien - und Pilatestraining.

In meinen Stunden verbinde ich achtsame Bewegung mit bewusster Atmung und Momenten der Stille. Mein Wunsch ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Menschen wieder bei sich selbst ankommen – körperlich, mental und emotional.

**NAMASTE**

[www.claudiaheinz.de](http://www.claudiaheinz.de) Mobil: 0176/31370748 Wenn Du noch Fragen hast, melde Dich bei mir!