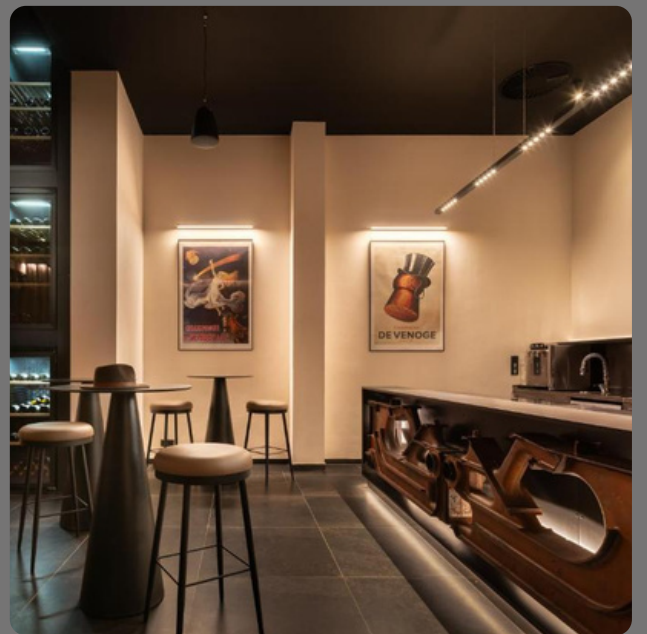




DREI TAGE: YOGA, INNERE AUSRICHTUNG & EISBADEN

BEWEGUNG. BEWUSSTSEIN. BEGEGNUNG.
EIN RETREAT GANZ FÜR DICH!

vom 30.10. bis 01.11.2026



DEINE EINLADUNG

Begegne dir selbst.

Der Kopf redet. Plant. Zweifelt. Kontrolliert. Und irgendwo darunter - wartet dein Körper. Geduldig. Wissend. Bereit. Dieses Retreat ist eine Einladung. Nicht nach draussen. Nach Innen. Drei Tage im Resort Cesky les.

Yoga. Bewegung. Mindeset-Arbeit.

Und für die, die bereit sind - das kalte Wasser fühlen lernen.

Denn genau dort passiert es: Der Moment, in dem du vor dem Wasser stehst. Der Kopf sagt nein. Der Körper wartet. Und du entscheidest dich trotzdem. Das ist keine Mutprobe. Das ist keine Challenge. Das ist der Moment, in dem du deinen Kopf überwindest und dich selbst wiedertriffst. Wach. Klar. Lebendig. Du kommst suchend. Du gehst spürend. Für dich. Nur für dich.



Das erwartet dich

Am Freitagnachmittag reist du an und kommst in Ruhe an. Nach einem ersten Kennenlernen starten wir gegen 16:30 Uhr mit einer gemeinsamen Yoga-Session ins Wochenende. Samstag: Der Tag beginnt um etwa 8:00 Uhr mit einer Yoga-Session vor dem Frühstück. Am Nachmittag, gegen 14:00 Uhr, folgt die Einführung ins Eisbaden – mit ersten Versuchen und den grundlegenden Techniken. Am frühen Abend treffen wir uns gegen 16:30 Uhr zur zweiten Yoga-Session des Tages, bevor es zum Abendessen geht. Den Abend lassen wir anschließend bei einem gemeinsamen Spaziergang ausklingen. Am Sonntag erwartet dich um etwa 8:00 Uhr noch einmal Yoga vor dem Frühstück. Danach lassen wir das Wochenende in einer gemeinsamen Reflexionsrunde nachklingen.

EINDRÜCKE

Wohnen & Genießen

Stilvolle Zimmer und ein wellnessbereich zum Durchatmen.



Atemberaubende Gelassenheit

Mitten in der unberührten Natur des Böhmerwaldes

Das Resort Český les liegt in einer touristenfreien Grenzregion zwischen Bayern und Böhmen – der ideale Ort, um den Alltag hinter sich zu lassen und ganz bei sich anzukommen.

Zwei liebevoll restaurierte Häuser beherbergen komfortable Studios und Design-Apartments.

Garten, Terrasse und die Weite des Český les laden zu Spaziergängen und langen Atemzügen ein. Der See zum Kaltbaden liegt nur einen Katzensprung entfernt. Wer mag, wagt den Sprung ins kühle Nass; ganz freiwillig und ganz nach eigenem Gefühl.

Eigenanreise: Von Ingolstadt rund 190 km, gut 2,5 Stunden mit dem Auto.



DEIN RÜCKZUGSORT



Deine Retreat Highlights

2 Nächte im 4 Sterne Hotel Resort Cesky les inkl. Halbpension. Kulinarisch verwöhnt euch das Restaurant Hvozď mit ehrlicher, regionaler Küche aus lokalen Zutaten. Den Abend lasst ihr in der stilvollen Kotelna-Bar ausklingen. Das Retreatprogramm findet in einem modernen Kursraum statt. Danach entspannt ihr im Wellnessbereich mit Dampfsauna, finnischer Bio-Sauna und Kneippgang. Übernachtet wird in modern eingerichteten Zimmern – vom gemütlichen Einzelzimmer (16 m²) bis zum geräumigeren Doppelzimmer (21 m²). Jede Einheit hat ein eigenes Bad mit ebenerdiger Dusche sowie kostenfreies WLAN. Bitte bring alles mit was du für deine Yoga Praxis brauchst - Yogamatte, -Kissen, -Decke. Badesachen und warme Bekleidung für nach dem Kaltbaden.



Einzelzimmer pro Person

2 Nächte, Yogaprogramm, Halbpension,
Zugang zum Wellnessbereich

575,00€

Anzahlung	175,00 €
Restzahlung	400,00 €

Doppelzimmer pro Person

2 Nächte, Yogaprogramm, Halbpension,
Zugang zum Wellnessbereich

509,00€

Anzahlung	155,00 €
Restzahlung	354,00 €

Retreat-Aktionen

Schnell sein lohnt sich! Die ersten **5 Buchungen** erhalten **1 Monat Online-Yoga** im Wert von 59€ **geschenkt**. Vier Wochen geführte Online-Sessions, mit denen du schon vor dem Retreat in die Praxis findest. Ihr kommt zusammen? Dann gibt's für eure **Doppelzimmerbuchung 40 € Nachlass** – 20 € pro Person.

Ich freue mich auf Dich!
Deine Rita

Ich bin dabei >>

