

1.-7.4.23

Chiemsee

*Family friendly
chilled Retreat*



WWW.LENALICHTONLINE.DE

Chill mal deine Vibes



An diesem heilsamen und naturverbundenen Ort begibst du dich auf eine erholsame und magische Entdeckungsreise durch deinen Körper, deinen Geist und deine Seele. Nach jeder Retreat-Stunde fühlst du dich ein Stück mehr bei dir angekommen – in deiner Freude, Leichtigkeit und Kraft.

Am Morgen beginnen wir in Stille mit einer kurzen Meditation, darauf folgen energisierende Atemtechniken (Pranayama).

Wir wärmen uns auf und gehen über in das Sonnengebet gefolgt von stärkenden, dehnenden und auch entspannenden Körperübungen (Asanas). Mit der wohlverdienten Endentspannung beenden wir die Stunde.

Seit 2012 unterrichte ich klassisches Hatha-Yoga, in der Tradition von Swami Sivananda und einen achtsamen Yoga-Flow. Ausgebildet wurde ich in Indien sowie in Deutschland und dies in 6 unterschiedlichen Yoga-Stilrichtungen. Achtsam und mit Freude begleite ich dich durch die Stunden, damit du wieder ganz in deine Kraft und inneren Balance kommst. Das Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Auf dich wartet deine wohlverdiente Auszeit und gleichzeitig dein wunderschöner (Familien)-Urlaub.

Familienfreundliches Hotel



Ein guter Ort zum Sein! - Wir bieten Raum

Das Seminarhotel liegt ländlich-idyllisch mit Blick auf Wiesen, Wälder und Berge. Die bezaubernde Umgebung, der nahe Chiemsee und die majestätischen Berge locken zu Spaziergängen, Bergwanderungen und vielen weiteren sportlichen Aktivitäten.

Das Hotel ist baubiologisch errichtet und mit einer entsprechenden Umwelttechnologie ausgestattet, welche den Elektrosmog und geopathogene Felder neutralisiert, den natürlichen Ionenfluss der Luft anregt und für Quellwasserqualität aus dem Wasserhahn sorgt.

Restaurant und Küche servieren eine genussvolle und leichte, frische Küche auf hohem Niveau.

Die Produkte für Küche und Keller sind vorwiegend aus bewusstem Anbau.

Die Mahlzeiten präsentieren wir liebevoll am Buffet. Unser Service steht aufmerksam zur Seite. Zur Entspannung und Berührung verführt unser Wellnessbereich mit Sauna, Hotpool und einem wohltuenden Massageangebot. All dies dient einem Ziel: Begeisterte Gäste, die sich Tag und Nacht bei uns wohlfühlen und hier eine wunderbare Zeit für Körper, Geist und Seele erleben.

Ein herzliches Willkommen-Sein bei uns.



Programm 01.-07. April 2023:

Sa Abend

BEGRÜßUNG UND KENNENLERNEN BEIM ABENDESSEN

So 07:30 - 09:00 Uhr

DEN KÖRPER SPÜREN, ANKOMMEN, ERDEN & ATEMTECHNIKEN TEIL 1

So 17:00 - 18:30 Uhr

NEUANFANG, STABILITÄT & ATEMTECHNIKEN TEIL 2

Mo 07:30 - 09:00 Uhr

STARK AUS DEINER MITTE, ENTFACHE DEIN INNERES FEUER

Mo 17:00 - 18:30 Uhr

MIT FREUDE & LEBENSLUST IM FLOW DEINES LEBENS

Di 07:30 - 09:00 Uhr

KRAFT, BEWEGLICHKEIT & MINDSET TEIL 1 (Selbstwahrnehmung vs. Außenwahrnehmung)

Di 16:00 - 16:45 Uhr

KINDER YOGA

Di 17:00 - 18:30 Uhr

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN GANZHEITLICH & NACHHALTIG

Mi 07:30 - 09:00 Uhr

OPEN YOUR HEART & MINDSET TEIL 2 (Intention, Selbstliebe, Selbstverantwortung, Opferrolle, Selbst-Sabotage, positive Gedanken, Fokus halten)

Mi 17:00 - 18:30 Uhr

FREI SEIN & DIE MACHT DES UNTERBEWUSSTSEINS - WARUM AFFIRMATIONEN VON AUSSEN KAUM EINE WIRKUNG HABEN

Do 07:30 - 09:00 Uhr

MEDITATION & YOGAREISE DURCH DIE CHAKREN

Do 17:00 - 18:30 Uhr

VERTRAUEN & EASY, PLAYFUL ACROYOGA

Fr 07:30 - 09:00 Uhr

START MORGENROUTINE

Fr 17:00 - 18:30 Uhr

CANDLE LIGHT ABSCHLUSSMEDITATIONSABEND & IM ANSCHLUSS ECSTATIC DANCE FÜR ALLE FAMILIENMITGLIEDER

Sa 07:30 - 09:00 Uhr

MORGENROUTINE & ABREISE

Je nach den Bedürfnissen der Gruppe können die Zeiten geringfügig variieren (+/- 30 Minuten), dies wird zu Beginn des Retreats festgelegt.



Ich lade dich ein...

- ...eine großartige Zeit mit Dir selbst und Deiner Familie zu verbringen,
- ...körperliche und mentale Fitness aufzubauen,
- ...Stress abzubauen,
- ...die hilfreichsten Atemtechniken für Deinen Mama/Papa - Alltag zu erlernen,
- ...Körper und Geist zu erfahren und zu entspannen,
- ...Bewegungsabläufe und Übungen aus dem Yoga kennenzulernen bzw. zu vertiefen,
- ...in einen meditativen Zustand zu kommen,
- ...nachhaltig zu entspannen,
- ...in einen tieferen Austausch mit Dir selbst & mit deinen Bedürfnissen zu kommen,
- ...positive Gedanken zu kultivieren,
- ...ein positives Mindset zu kreieren,
- ...die wunderschöne Umgebung zu erkunden und zu genießen,
- ...in den Chiemsee zu springen und auf die Alm zu wandern,
- ...wundervolle neue Menschen kennenzulernen,
- ...ganz Du selbst zu sein und einfach eine gute Zeit zu haben.



Testimonials



Ulrike aus Wien:

Ich bin Stammkundin bei „Neue Wege“ und habe bereits viele Yogaretreats gebucht. Lena gehört für mich zu den besten Yogalehrerin die ich bisher kennengelernt habe. Das September Retreat in Südtirol mit ihr war einfach toll. Ich habe so viel dazu gelernt und bin sehr dankbar dafür.



Ute aus München:

Als berufstätige Heilpraktikerin und Mama eines Sohnes, brauchte ich dringend einen Ausgleich. Die Yogabegleitung durch Lena hat mir wirklich sehr viel mehr Stressresistenz gebracht. Ihre Schluss-Entspannung habe ich so noch nirgendwo erlebt und lässt mich ganz bei mir ankommen. Eine gute anatomische Ausrichtung ist ihr sehr wichtig. Die Zusammenarbeit mit ihr kann ich zu 100% empfehlen.



Anna aus München:

In anderen Studios war mir Yoga zu fordernd und oft hatte ich danach weniger Energie als vorher.

Ich dachte schon Yoga sei nichts für mich.

Dank Lena habe ich mich doch noch eines Besseren belehren lassen bzw. habe das richtige Yoga für mich gefunden.

Meine Yogapraxis mache ich jetzt vor dem Frühstück und seither verläuft mein Tag in ganz anderen Bahnen. Ich starte mit guter Laune und voller Energie in den Tag. Erst danach wecke ich meine Kinder und ich habe die Mama-Power die ich für den Tag brauche.



Jasmin aus München: Lena ist der Grund, warum ich mit Yoga angefangen habe und es jetzt täglich übe. Sie nimmt sich viel Zeit z.B. Atemübungen zu erklären, bis es auch wirklich jeder verstanden hat. Sie hat die Geduld einer hundertjährigen Schildkröte 😊



Christian aus Grünwald:

Mein Yogaweg mit Lena begann 2013. Beruflich und familiär bin ich täglich sehr gefordert. Durch Lena habe ich verschiedene Techniken gelernt, um loszulassen, ich konnte gut zu meiner Entspannung finden und bin heute sehr viel weniger gereizt, als in der Vergangenheit. Lena arbeitet sehr genau, authentisch und ist dabei auch humorvoll. Ich kann sagen Yoga hat mein Leben sehr positiv verändert und ich kann es jedem nur empfehlen. Das Retreat mit ihr, in Portugal, gehört definitiv zu meinen bisherigen Yoga-Ferien-Highlights.

Buchung und Anmeldung:

Zu diesem Retreat kannst du allein, mit Kind(ern) und/oder dem PartnerIn, Oma/Opa etc. anreisen.

Nur die Retreat-Einheiten je 1,5h Morgens und Abends finden ohne Kinder statt. Falls du alleinerziehend bist oder dein(e) PartnerIn ebenfalls zum Retreat angemeldet ist und du eine liebevolle Kinderbetreuung benötigst, dann lass mich dies gerne bei der Anmeldung wissen.

Inklusivleistungen:

Dies ist der Frühbucherpreis für das 1-wöchige Chilled Mama & Papa Retreat. Enthalten sind 14 Yoga-bzw. Retreteinheiten wie im Programm beschrieben und ein Navigationsgespräch vorab. Zusätzlich schenke ich dir 1 Monat online Begleitung und Motivation für danach, damit die Umsetzung Zuhause ganz einfach klappt.

Du kannst dich direkt per Email bei mir anmelden und/oder Fragen stellen: info@lenalichtonline.de

Bitte gib den Namen der TeilnehmerInnen und die E-Mail Adresse sowie die Anzahl der Kinder an und ob eine Betreuung benötigt wird. Danke. Hinweis: Die Kinderbetreuung wird vor Ort sehr moderat, aber gesondert abgerechnet.

Direkt nach der Anmeldung zum Retreat bei mir, sende ich dir die Kontaktdaten des Hotels zu.

Bitte buche direkt danach und nach deinen individuellen Wünschen dein Zimmer mit Verpflegung im Retreathotel. Es sind Osterferien und first come, first save. Bitte schreibe dazu, dass du am Retreat mit Lena teilnimmst.

Ich freue mich auf dich!

Deine

Lena

Schnell sein lohnt sich, denn die Plätze sind begrenzt.

Sichere dir jetzt deine Teilnahme.

Einmaliger Frühbucher-Spezialpreis: 399,-€*

***gültig bis 31.01.2023**

Info Hotel-Übernachtung

* Info's und Preise ohne Garantie und Gewährleistung. Diese Info dient nur als Richtlinie. Details müssen bitte direkt beim Hotel angefragt und gebucht werden.

pro Person je Nacht in €	ÜF	TP I	TP II
Einzelzimmer	89.00	128.00	137.00
Doppelzimmer pro Person	59.00	98.00	107.00
Dreibettzimmer pro Person	43.00	82.00	91.00
Vierbettzimmer pro Person	35.00	74.00	83.00
Wohnstudio			
als Einzelzimmer pro Person	139.00	178.00	187.00
als Doppelzimmer pro Person	79.00	119.00	128.00
als Dreierzimmer pro Person	59.00	98.00	107.00
ab Viererbelegung pro Person	43.00	82.00	91.00
Dormitorium ab Belegung mit 5 Personen pro Person	32.00	59.00	68.00
Zelt/ Wohnmobil auf dem Jonathangelände pro Person	25.00	54.00	63.00
Kinder im Zelt/ Wohnmobil	13.00	27.00	33.00
Kinder im Zimmer der Eltern	14.00	28.00	34.00

Kinder bis 3 Jahre sind frei.

Von 4-12 J. zahlen sie den Kinderpreis
(also für Ü+F im Zimmer der Eltern 14.- €).

Das Kindermenü kostet 11.- €).

Ab 13 Jahre werden sie abgerechnet, wie Erwachsene).

Beispiel mit Tagungspauschale (TP)

Für eine Familie mit 1 Kind zwischen 4 und 12. Pro Nacht:

107.- für die Seminarteilnehmerin (TP II mit Vollpension),

97.- (TP II mit Halbpension)

59.- für die Begleitperson Übernachtung und FS.

Plus etwaiges Essen 17,50.- pro Buffet

14.- € für das Kind Ü+F im Zimmer der Eltern.

Plus etwaiges Essen 11.- pro Buffet

Unser Rechenbeispiel:

* Info's und Preise ohne Garantie und Gewährleistung. Diese Info dient nur als Richtlinie. Details müssen bitte direkt beim Hotel angefragt und gebucht werden. Gerne beantworte ich dir alle Fragen zum Retreat.

4-köpfige Familie:

1 Kind frei, da unter 3 Jahre.

1 Kind zwischen 4. und 12. Jahren pro Nacht:

97.-€ RetreatteilnehmerIn (Tagungspauschale II inkl. Halbpension inkl. Getränke- und Obstbuffet)

76,50 € für die Begleitperson ÜB inkl. FÜ/ABENDESSEN

25.-€ für ein Kind ÜB inkl. FÜ/ABENDESSEN

1.191.-€ für 6 Tage inkl. FÜ/AB in Buffetform

=====



*Ich wünsche Dir
eine entspannte Zeit,
Deine Lena*



WWW.LENALICHTONLINE.DE