

# Winter Retreat

**Yoga & meditatives Malen 1.- 3. 12. 2023**

Gönnen Sie sich dieses Winter Retreat in der traumhaften Winterlandschaft der Rhön: eine kreative und entspannende Auszeit mit **Yoga, meditativem Malen, Klangreisen, Meditation** und **Spa**.

Die künstlerischen Workshops sind für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Wir behandeln Techniken, von figurativ bis stark abstrahiert und laden dabei den Zufall als kleinen Helfer ein. Im Idealfall kommen Sie dabei in den Flow Zustand, den alle Künstler so sehr lieben und der dieses Kunstseminar mit den Yogaeinheiten verbindet. Absolute Anfänger willkommen!

Unser Fokus in den Yoga Stunden liegt auf dem Element Wasser. Diese sind ebenfalls für Anfänger\*innen und erfahrene Yogis geeignet.

Als Gruppe werden wir kulinarisch vom Hotel umsorgt: Frühstücksbuffet und gemeinsames Mittag- und Abendessen sind Teil dieses Programms.

Alle Programmpunkte sind freiwillig.

Der Wellnessbereich (Whirlpool, Saunen, Saltzstolen, u.m.) des Hotels ist inklusive. Es können weitere Wellnessanwendungen hinzu gebucht werden.

## Programm:

- 4x Yoga Einheit
- 4x Kunstworkshop Einheit
- 2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 2x 2-Gänge Mittagessen
- 2x 3-Gänge Abendessen

**Retreat: 319€\***

\*zuzüglich Hotelleistungen:

zwei Übernachtungen (124€-178€) und Verpflegung (110€)

Alle Malmaterialien werden gestellt und sind im Preis enthalten.

Für individuelle Wünsche gelten Sonderkonditionen.

Siehe: [melissaklingelhoefer.de/retreat](https://melissaklingelhoefer.de/retreat)



Alle Kurseinheiten finden in dem achteckigen 90 qm Raum „Maria“ (Foto oben) statt. Dieser ist mit **Holzboden, Panoramablick über die weite Landschaft und einem offenem Kamin** ausgestattet.

## Seminarablauf:

**Freitag:** Anreise ab 14 Uhr, 16:00 Kennenlernen und erste Yoga-Einheit (90 min), 18:30 Abendessen, Freizeit

**Samstag:** 7:30 Yoga (60 min), 9:00 Frühstück, 10:00 Kunstworkshop (2 h), 12:00 Mittagessen, 13:00 Kunstworkshop (90 min), Freizeit (2h), 16:30 Yoga (105 min), 18:30 Abendessen, 20:00 freies Malen zu Musik (90min)

**Sonntag:** 7:30 Yoga & Meditation (75 min), 9:00 Frühstück, 10:00 Zimmerfreigabe, Gepäckverwahrung, 11:00 Kreativkurs (90 Minuten), 12:30 Mittagessen & Abschied

Weitere Informationen, Anmeldung und Kontakt:  
[info@melissaklingelhoefer.de](mailto:info@melissaklingelhoefer.de)

**Workshop-Leitung meditatives Malen:**  
**Melissa Klingelhöfer ([www.melissaklingelhoefer.de](http://www.melissaklingelhoefer.de))**

**Yoga & Klangreisen:**  
**Kathrin Schachtschnabel ([oasefuergesundheit.com](http://oasefuergesundheit.com))**

Zur Hotel-Webseite:  
[www.sonnentau.com](http://www.sonnentau.com)

Das Seminar ist direkt über Frau Klingelhöfer zu buchen.

Eine **Anzahlung von 70 Euro** für das Retreat ist bei Anmeldung zu entrichten. Nach Eingang der Zahlung ist der Platz reserviert.

Der **Restbetrag** ist bis 25. Oktober 2023 zu leisten.

Eine **Stornierung der Teilnahme** ist bis einschließlich 31.10.2023 möglich.

Für Ihr Zimmer gelten die **Stornobedingungen des Hotels**.

Hotelleistungen, Übernachtung & Verpflegung, sind direkt über das Hotel zu buchen. Erwähnen Sie, dass Sie Kursteilnehmer sind - es sind bereits Einzel- und Doppelzimmer versch. Kategorien für Sie reserviert. Für die Teilnahme ohne Übernachtung und bei individuellen Wünschen zur Verpflegung kontaktieren Sie ebenfalls direkt das Hotel Sonnentau. **Verfügbarkeit: 1.12.2023-3.12.2023**