

# YOGA & ACHTSAMKEIT

## Retreat

05.12. 2025- 07.12.2025



*Herzlich Willkommen zu Deinem zauberhaften  
Yoga- und Achtsamkeits-Retreat.*

*Verbringe mit uns ein inspirierendes Wochenende  
im malerischen Rheinhessen.*

*Was bedarf es, um ein glückliches und  
entspanntes Leben zu führen?  
Wie kann ich den Herausforderungen des Alltags  
mit Gelassenheit und Beständigkeit begegnen?*

*Gerade jetzt ist es wichtiger denn je, unseren  
inneren Kompass neu auszurichten.*

*Und wie können Achtsamkeit, Yoga und  
Meditationen Dich auf diesem Weg begleiten?*

*Um Dich in diesem Streben zu unterstützen,  
Dir wertvolle Inspirationen zu schenken und vor  
allem die innere Haltung zu fördern, die Dir  
erlaubt, mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken,  
laden wir Dich herzlich zu diesem Retreat ein.*



Retreat Preis : 350,00€



*Für Informationen und Buchungen  
stehen wir gerne zur Verfügung*

*Wir freuen uns auf Dich*

*Mona & Anja*



*Mona Scheerer  
+49 172 6269004  
mona.scheerer@gmx.de  
www.seinbymonascheerer*

*Anja Holz  
+49 157 77393411  
info@anjaholz.de  
www.anjaholz.de*

# YOGA & ACHTSAMKEIT

## Retreat



**FREITAG, 05.12.2025**

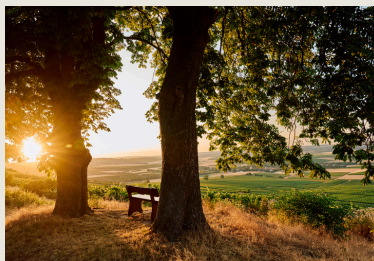
15:00 Ankommen / Check In  
16:30 Begrüßung , Yoga & Meditation  
19:00 Abendessen

**SAMSTAG, 06.12.2025**

07:30 Sunrise Yoga  
09:00 Frühstück  
10:30 Achtsamkeit-Worskhop  
14:00 Achtsamer Walk durch die Weinberge  
17:00 Yoga & Meditation  
19:00 Abendessen

**SONNTAG, 07.12.2025**

07:30 Sunrise Yoga  
09:00 Frühstück  
11:00 Abschluss mit Meditation und Austausch



Unser zauberhafter Rückzugsort für dieses Wochenende ist das Hofgut Wißberg, eingebettet im malerischen St. Johann in Rheinhessen. Beginne Deinen Tag mit einem köstlichen und nahrhaften Frühstück. Zum Abendessen erwartet Dich ein delikates 3-Gänge-Menü, das Gaumenfreuden entfaltet.

Deine Investition in dieses Erlebnis:

**2 Übernachtungen**

-inklusive Frühstück -

**2 x Abendessen im 3-Gänge Menü**

**Yoga Durstlöcher**

unbegrenzt Kaffee, Tee, Wasser & Apfelsaft  
während Deines Aufenthalts

**1 x Yoga Snack**

am Samstag, serviert mit frischem Obst und süßen sowie  
herzhaften Köstlichkeiten

**446,50 € für ein Einzelzimmer**

**619,00 € für ein Doppelzimmer**

Bitte buche Dein Zimmer eigenständig und plane Deine Anreise so, dass wir pünktlich am Freitag um 16:30 Uhr mit unserer Reise beginnen können. Vergiss nicht, Deine eigene Yogamatte, Kissen, Blöcke und Decke mitzubringen, oder alles, was Du für eine erfüllende Yogastunde benötigst.

info@hofgut-wissberg.de  
08701 / 9164-0