



schwarz
alpenresort · tirol

YOGA FÜR DIE FRAU

Wichtig ist, für sich einen selbst definierten, eigenen Zugang zum Körper und im Besonderen zur Weiblichkeit zu finden. So stärken wir unser Selbstwertgefühl und bleiben gesund.

Das Leben einer Frau ist geprägt von Zyklen. Jeder zu seiner Zeit, ein kraftvoller Prozess, der im Alltag Wertschätzung und Platz finden sollte. Das Freundinnen Wellness und Yoga Weekend lädt uns ein, den Weg nach innen zu gehen, Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, um so immer mehr mit sich in Einklang zu kommen.



RETREAT „WELLNESS UND YOGA“ EIN WELLNESS WOCHENENDE MIT JACQUELINE ENG

20. - 23. Januar 2022

YOGA RETREAT FÜR DIE FRAU, FÜR MUTTER UND TOCHTER, FÜR FREUNDINNEN

Donnerstag, 20.1. - Sonntag, 23.1.2022



ÜBER JACQUELINE

Sportstudium ETH Zürich, MSC Sport,
Osteopatin, Dozentin und Referentin,
seit 15 Jahren Yogalehrerin

Für mich gilt: „Leben ist rhythmische Bewegung
– Leben ist Liebe.“

Ich liebe es, Zeit mit meiner Familie zu verbringen
und die Fülle der Natur zu genießen. Die Stichworte
„Veränderung, Bewegung und Freiheit“ umschreiben
mein Wesen. Gesundes, haltungsbewusstes Arbeiten
steht in meinen Yogastunden im Vordergrund – stets
gekoppelt mit kreativen Ideen zur Bewegung für
Körper, Geist und Seele.

www.reinea.ch

GEMEINSAM DEN ALLTAG VERGESSEN, AUSGIEBIG GENIEßEN UND EINFACH AUSSPANNEN.

Gute Freundinnen sind Motivationskünstlerinnen,
Geduldengel, Psychotherapeutinnen, Ernährungsbe-
raterinnen, Frühaufsteherinnen, Managerinnen und
Deine Wegweiserinnen im Leben. Abgesehen von den
vielfältigen Rollen, die Freundinnen inne haben, ist es
natürlich die Liebe zu Dir, die sie so einzigartig macht.
Deshalb ist es jetzt an der Zeit, etwas zurück zu geben.
Ob als Geschenk oder um Danke zu sagen: Zusammen
entspannen, sich verwöhnen lassen und miteinander
wertvolle Zeit zu verbringen stehen beim Freundinnen
Retreat „Wellness und Yoga“ im Vordergrund.

*Das Motto der Wellnessstage-Yoga mit Mama:
Deine Mama einmal so richtig zu verwöhnen und
Zeit miteinander zu genießen.*

ZUM PROGRAMM

- Donnerstag
16.00 - 17.30 Uhr | Yogapraxis zum Ankommen
- Freitag
09.00 - 10.30 Uhr | Yogapraxis
15.00 - 17.00 Uhr | Ladies Wanderung
- Samstag
09.00 - 10.30 Uhr | Yogapraxis
16.00 - 17.00 Uhr | Relax Yoga
- Sonntag
09.00 - 10.30 Uhr | abschließende Yogapraxis
individuelle Abreise

Änderungen vorbehalten

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarze Kulinarik mit Frühstückstisch,
Abendessen sowie Obst, Tees & alkoholfreie
Getränke den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen,
Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen,
Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für
Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufein-
ander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten.
Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich
an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere
nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen
Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen
(gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll
gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und
betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner
Ganzheitlichkeit. www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 980,-

3 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.067,-

Kursprache: Deutsch Anreise: Donnerstag
Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.