

15.-17. OKTOBER 2027

FLOW & RELEASE

YOGA- UND FASZIEN- RETREAT

DYNAMISCHE YOGA-FLOWS, GEZIELTE FASZIENARBEIT UND TIEFE ENTSPANNUNG FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT, LEICHTIGKEIT UND WOHLBEFINDEN.



WAS DICH ERWARTET

- KRAFTVOLLES VINYASA- UND HATHA YOGA FÜR GUTES KÖRPERGEFÜHL & ENERGIE
- FASZIENARBEIT FÜR BEWEGLICHKEIT & STRESSABBAU
- ATEMTECHNIKEN & MEDITATION FÜR MEHR INNERE RUHE
- ZEIT FÜR DICH, ABER AUCH FÜR AUSTAUSCH, LEICHTIGKEIT & VERBINDUNG

Preis Yoga&Faszien-Programm 239 €
(210 € bis 31. Januar 2027)

Das sagt Andrea:

"Hatte ein super schönes Yoga Retreat mit Sarah im Hofgut Georgenthal. Es hat alles zusammen gepasst. Sarah hat eine tolle Art zu unterrichten. Die Balance zwischen Kraft, Fluss und Entspannung hat perfekt gepasst. Die Stunden waren sehr gut gestaltet. Der Raum war sehr gut und gemütlich hergerichtet. Kann ich nur empfehlen."

DEIN RETREAT PROGRAMM

Bei meinem Flow & Release Retreat erwartet dich eine wohltuende Kombination aus fließenden Yoga-Einheiten, gezielter Faszienarbeit und tiefgehender Entspannung. Dynamische Yoga-Flows schenken dir Kraft und neue Energie, während die Faszien-Einheiten dabei helfen, Spannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und den Körper geschmeidiger werden zu lassen. Ergänzt wird das Programm durch kleine Meditationen und Atemübungen, die dich dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Egal, ob du Yoga-Anfänger/in bist oder bereits Erfahrung mitbringst, ich hole dich genau dort ab, wo du stehst.

Zwischen den Einheiten bleibt ausreichend Zeit für dich und alles, was dir guttut: Genieße die Ruhe im Wellnessbereich oder erkunde die wunderschöne Natur rund um das Hofgut Georgenthal bei einem Spaziergang.

Der Wellnessbereich steht dir während des gesamten Wochenendes zur Verfügung.

Das genaue Programm findest du hier:

www.sarahs-yoga.de



HOTEL

3 Tage/ 2 Nächte
Hotelaufenthalt ab 290 € p.P.
im Doppelzimmer, separat
über das Hofgut Georgenthal
buchbar.
Entweder per Email oder über die Hotelwebseite
mit Hinweis zum Retreat buchen.

Inklusivleistungen:
2x Verwöhn-Frühstück (zw.
7:30 - 11:00 Uhr)
2x Saisonales 3-Gang-
Abendmenü
(vegan/vegetarisch möglich)
1 Flasche Wasser auf dem
Zimmer

Wellnessbereich mit Pool,
finnischer Sauna, Ruheraum,
Liegewiese am Weiher,
Bouleplatz &
Beachvolleyballfeld.
Die Nutzung am An- und Abreisetag ist ganztägig
inkludiert.
Inkl. Wellnesstasche mit
Bademantel, Saunatuch und
Badeslipper auf dem Zimmer.
Parkplatz & WLAN





ÜBER MICH

Hallo, ich bin Sarah Frößl, Yogalehrerin aus Leidenschaft und fasziniert davon, wie positiv sich Bewegung auf unser Wohlbefinden auswirken kann.
In meinen Yogastunden verbinde ich kraftvolle und fließende Bewegungen mit bewusster Atmung, Entspannung und Achtsamkeit. Dabei liegt mir besonders am Herzen, Menschen dabei zu unterstützen, wieder mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln.
Durch meine Tätigkeit als Yogalehrerin und Kursleiterin für Faszientraining habe ich erlebt, wie wertvoll die Kombination aus Yoga und Faszienarbeit sein kann. Während Yoga Kraft, Balance und innere Ruhe fördert, helfen gezielte Faszienübungen dabei, Spannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und den Körper geschmeidiger werden zu lassen.
In diesem Retreat möchte ich dir die Möglichkeit schenken, dem Alltag für eine Weile zu entfliehen, neue Energie zu tanken und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Freue dich auf fließende Yogaeinheiten, wohltuendes Faszientraining, tiefe Entspannung und Zeit nur für dich.
Ich freue mich darauf, dich im Hofgut Georgenthal willkommen zu heißen.

Namasté, Sarah

