

yoga

ENTSPANNUNG
BALANCE
GENUSS

retreat

Aromatic Yoga
31. Januar bis 2. Februar 2025
7. bis 9. Februar 2025
4. bis 6. April 2025
mit Kristina Junker
Yogalehrerin & Aroma Expertin



GRENZHOF

HOTEL · RESTAURANT
KASTANIENGARTEN
EVENTLOCATION

aromatic yoga

... verbindet die natürliche, aromatische Kraft von Blüten, Kräutern, Gewürzen, Hölzern und Zitrusfrüchten mit der ganzheitlich wohltuenden Wirkung des Yoga. Ein Hochgenuss für Körper, Geist und Seele: Die reinen Essenzen der Natur unterstützen und öffnen u.a. die Atmung, aktivieren sanft Muskulatur und Gelenke und fördern tiefe Entspannung & Zufriedenheit.

FREUEN SIE SICH

... auf insgesamt vier Yogasessions, darunter zwei aktivierende und zwei entspannende Stunden. Die Kurse an diesem Wochenende sind für alle Level und alle Altersgruppen geeignet – vom absoluten Beginner bis zur erfahrenen Yogini. In unserer wunderschönen Eventlocation, der „Scheune8“, praktizieren Sie umgeben von warmem Holz und alten Sandsteinmauern. Durch die bodentiefen Fenster fällt der Blick auf den Garten und die Natur rund um den Grenzhof. Yogamatten, Blöcke und Gurte für Ihre Praxis liegen in der „Scheune8“ bereit. Sehr gerne können Sie natürlich auch Ihre Lieblingsyogamatte und eine kuschelige Decke für Shavasana mitbringen.

RAHMENPROGRAMM

Zwischen den Yogastunden erwartet Sie jeweils ein gesundes Snackbuffet mit frischem Obst, Wasser und der Gelegenheit zum „Oil tasting“, der Verkostung ätherischer Zitrusöle, die für Ihre reinigenden und positiv aktivierenden Eigenschaften beliebt sind. Am zweiten Tag des Retreats haben Sie neben dem Vortrag unserer Expertin „Stressless your life – altes Ölwissen und neue Rituale für mehr Leichtigkeit und Entspannung im Alltag“ Gelegenheit, die Aromatouch technique Anwendung kennen zu lernen und zu genießen. Sprechen Sie uns gerne an. Am Abend verwöhnt Sie die Grenzhöfer Küche mit Köstlichem aus der aromatischen, ayurvedischen Küche.

KOSTEN

€ 499 pro Person incl. 2 Übernachtungen im Themen Einzelzimmer – all inclusive außer Getränke zum Dinner

TERMINE

Freitag, 31. Januar bis Sonntag, 2. Februar 2025

Freitag, 7. bis Sonntag, 9. Februar 2025

Freitag, 4. bis Sonntag, 6. April 2025



GRENZHOF 9
69123 HEIDELBERG
06202/943-0
WELCOME@GRENZHOF.DE
WWW.GRENZHOF.DE

Unser Yogaretreat für alle Sinne – mit reinsten ätherischen Ölen zum Relaxen, Entschleunigen & Auftanken vom Alltag mit Kristina Junker



Freitag

bis 17:30 Uhr

Individuelle Anreise aller Teilnehmer*innen

ab 18:00 bis 19:30 Uhr

WELCOME YOGA: Sanfte Yoga-Praxis zum Ankommen mit reinen essential oils

ab 20:00 Uhr

DINNER: 3-Gang-Menü „aryuedische Aromaküche“ durch Sternekoch Sebastian André. Hier werden auch ätherische Öle als Gewürze eingesetzt / wahlweise Menubegleitung durch BioWeine oder alkoholfreie Varianten von Manufaktur Jörg Geiger

Samstag

ab 7:30 bis 9:00 Uhr

AROMA WAKEUP: Kraftvolle Vinyasa Yoga Flows für einen erfrischenden Start & Vorfreude auf den Tag

ab 9:00 bis 10:30 Uhr

gemeinsames Frühstück im Wintergarten

11:00 bis 16:00 Uhr

ME-TIME zum Genießen, Spazieren gehen, Lesen

... es steht für alle Teilnehmer*innen ein kleiner Lunch mit hausgebackenem Kuchen sowie unsere BioTeaQue bereit

individuell buchbar:

AROMATOUCH TECHNIQUE: Aromatische Anwendung (Kopf, Rücken, Füße) mit acht ätherischen Ölen für eine tiefe Entspannung und Regeneration (45 min., € 60)

16:00 bis 17:00 Uhr

STRESSLESS YOUR LIFE: Altes Ölwissen und neue Rituale für mehr Leichtigkeit und Entspannung im Alltag (Vortrag)

17:30 bis 19:00 Uhr

IN THE WOODS: Entspannende Yin Yoga Session begleitet von erdenden Holz- & Kräuterdüften

ab 19:30 Uhr

DINNER: 3-Gang-Menü „aryuedische Aromaküche“ durch Sternekoch Sebastian André. Hier werden auch ätherische Öle als Gewürze eingesetzt – wahlweise Menubegleitung durch BioWeine oder alkoholfreie Varianten von Manufaktur Jörg Geiger

Sonntag

ab 8:30 bis 10:00 Uhr

OPEN YOUR HEART: Kraftvolle Vinyasa Flows & Herzöffner zum Abschluss des besonderen Wochenendes

ab 10:00 Uhr

gemeinsames Frühstück im Wintergarten & Abreise