



SALAYA
Yoga & Thaimassage

THAI-YOGA-RETREAT

Yoga mit Elementen der Thaimassage
27.-29. Oktober 2023 im Hotel Okelmann's

Du hast Lust auf Bewegung und Entspannung? Und bist neugierig auf die Kombination aus Yoga und Elementen der traditionellen Thaimassage? Dann bist du hier richtig, gönne dir eine Auszeit für Körper und Geist inmitten der Natur.

Erlebe Hatha, Vinyasa und Yin Yoga Stunden. Elemente der traditionellen Thaimassage integrieren wir z.B. durch einfache Partnerübungen im Cool-Down.

Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.
Yogamatten und Utensilien sind vorhanden.

Zur Entspannung zwischendrin kannst du die Sauna und den Whirlpool im Garten nutzen oder eine Thaimassage genießen.

Wir freuen uns auf euch.
Sara & Bianca



SALAYA
Yoga & Thaimassage



Thai-Yoga-Retreat

Yoga mit Elementen der Thaimassage

PROGRAMM

Freitag, 27. Oktober 2023

bis 16:30 Uhr	Check-In (frühester Check-In: 15 Uhr)
16:30-18 Uhr	Yoga Opening „Colourful Animals“ mit Sara
18-18:30 Uhr	Austausch & Kennenlernen
19-20 Uhr	Gemeinsames Abendessen (3-Gänge-Menü)

Samstag, 28. Oktober 2023

8-9:15 Uhr	Yoga Morning Flow mit Bianca
9:15-10:15 Uhr	Frühstück
10:15-12:30 Uhr	freie Zeit
12:30-13:30 Uhr	Outdoor-Yoga im Garten mit Bianca
13:30-17 Uhr	freie Zeit
17-18:30 Uhr	Yin Yoga „Inner Child“ mit Sara
18:30-19 Uhr	Erfahrungsaustausch
19-20 Uhr	gemeinsames Abendessen (3-Gänge-Menü)

Sonntag, 29. Oktober 2023

8-9:15 Uhr	Yoga Abschlussstunde mit Sara
Bis 10 Uhr	Check-Out
10-11 Uhr	Frühstück
anschl.	individuelle Abreise

Thaimassage: Termine

Die Terminoptionen für das Retreat findest du immer aktuell unter: www.salaya-yoga.com/retreats/thaimassage/

Exklusives Retreat-Angebot: 60 Min. – 60 Euro.

Buchung vorab per Mail an info@salaya-yoga.com.

Weitere Infos: www.okelmanns.de / www.salaya-yoga.com

Thai-Yoga-Retreat

Yoga mit Elementen der Thaimassage

PREISE

Kursgebühr: 250 Euro
(Early Bird bis 31.08.23: 210 Euro)

Kosten für zwei Übernachtungen inkl. Halbpension:
302 Euro p.P. Doppelzimmer zur Einzelnutzung
454 Euro bzw. 227 Euro p.P. zu zweit im Doppelzimmer

In den Kosten sind beide Übernachtungen, Frühstück,
3-Gänge-Menü und Verpflegung vor dem Yogaraum
(Infused Water, Yogi-Tee, Kaffee, Obst, Nüsse) enthalten.

BUCHUNG

Die Buchung der Zimmer erfolgt bei Kristin vom Okelmann's
unter: info@okelmans.de mit dem Stichwort „Salaya“.
Gleichzeitig bucht ihr bei mir den Kurs und optional eine
Thaimassage unter info@salaya-yoga.com.

Die Zimmer sind bei Abreise zu bezahlen. Die Kursgebühr ist
im Vorfeld zu überweisen. Nach deiner Anmeldung erhältst du
die Zahlungsdetails per E-Mail.

ANFAHRT

Okelmann's, Warpe 15, 27333 Warpe
Anreise per Zug bis Nienburg/Weser => 15 Min. mit dem Taxi
(z.B. bei Taxi Ruf Asendorf, Tel. 04253-292)

HOTEL OKELMANN'S

