

# Yoga RETREAT

EMPOWERED FLOW

15.-17.5.2026

TAUNUS

## 3 TAGE

- Tägliche Yogaklassen
- Atemarbeit & Meditation
- Functional Movement
- Tools für Alltag & Wohlbefinden
- Wellness & Spa auf Wunsch

*Sicher dir jetzt einen Platz!*

YOGA AB 299 EUR  
(FRÜHBUCHER BIS 15.MÄRZ)  
DANACH 329 EUR

ANMELDUNG & INFOS:  
[WWW.DEIN-YOGA-KASSEL.DE](http://WWW.DEIN-YOGA-KASSEL.DE)



# *Das erwartet dich*

- 4 Asana-Sessions (à 2 h) mit klarer Struktur
- Yoga + Functional Movement für Stabilität
  - Atemtechniken (Pranayama)
  - Regenerative Einheiten & Myofascial Release
- Meditation & Tools für den Alltag

Dieses Retreat ist für alle Levels geeignet – egal ob Anfängerin oder geübter Yogi\*ni.



# Verpflegung & Unterkunft

UNTERKUNFT:  
ZIMMER IM HOFGUT GEORGENTHAL  
DOPPELZIMMER AB 259 € P. P.

INKLUSIVE:  
FRÜHSTÜCK  
2 × SAISONALES 3-GANG-ABENDESSEN  
WELLNESS-BEREICH  
SAUNEN & LIEGEWIESE AM WEIHER  
WLAN & PARKPLATZ

MITBRINGEN:  
YOGA-MATTE, BEQUEME KLEIDUNG, GGF. PROPS  
UND EIN AUGENKISSEN.

DIE YOGA-EINHEITEN SIND NICHT IM  
HOTELARRANGEMENT ENTHALTEN UND WERDEN  
DIREKT ÜBER  
*DEIN YOGA KASSEL* GEBUCHT.



# Über uns

Für TATJANA BERNERT beginnt Yoga bei einem respektvollen Umgang mit dem Tempel Körper. Deswegen legt sie in ihren Stunden ein Augenmerk auf die gesunde Ausrichtung. Das ist aber nicht alles. Ihre Yogastunden können mal kraftvoll und fordernd, mal ruhiger mit viel Zeit zum Atmen und Spüren sein.

KAROLINA GOLASZEWSKA entdeckte Yoga bereits in jungen Jahren und unterrichtet sowohl in Polen als auch in Deutschland. Sie hatte das Glück, einige der weltweit anerkanntesten Yogalehrer aus verschiedenen Yogastilen als Mentoren zu haben. Schwerpunkt ihrer Stunden ist die Wechselwirkung zwischen Körper, Atem und Psyche.

