

# WELLNESS BLISS

TAGESRETREAT FÜR FRAUEN



**PROGRAMM**

**9.3.23**



URBANYOGABREMEN.DE

### **09:30 UHR: WELLNESS BLISS WAKE UP / TEAM**



Starte deinen Tag mit unserer speziell für dich kreierten Wellness Bliss Tee-Mischung. Die einzigartige Kombination, weckt deine Sinne und stimmt dich auf einen Tag voller Entspannung ein

### **10:00 UHR: GOOD MORNING YOGA (LYMPHATIC BOOST) / EVELYN**



Lass dich von Evelyn durch eine Yoga-Session führen, die nicht nur deinen Körper belebt, sondern auch gezielt auf einen Lymphatic Boost abzielt, um den Stoffwechsel anzuregen. Für alle Levels geeignet.

### **11:15 UHR: DETOXING IN DER ERNÄHRUNG/ NINA**



Auch in der Ernährung geht es oft um das Thema Detox. Klingt toll, ist aber oft nicht mehr als eine hippe Marketingstrategie bestimmter Produkte. Als Ernährungsberaterin erklärt Nina, mit welchen Lebensmitteln du auch ohne Wunder-Saftkur und Co. die Gesundheit deines Körpers nachhaltig fördern kannst. Ein Blick auf das Thema Intervall- und Heilfasten ist in diesem Zusammenhang außerdem spannend.

### **12:00 UHR: WELLNESS PICKNICK & WALK/ TEAM**

Das Buffet ist eröffnet: Essen, schmecken und genießen! Bei einem gemeinsamen Picknick, das von unserem Team vorbereitet wird, wollen wir zusammen unsere Energiereserven auftanken. Auf dich warten gesunde und vor allem leckere Speisen: Ob frisch gebackenes Eiweißbrot mit Avocado-Dip und Humus, vitaminreiches Obst und Gemüse oder köstlicher Lemon-Cheesecake (natürlich gluten- und zuckerfrei) – dieses und vieles mehr stärken dich für die zweite Tageshälfte. Bei schönem Wetter machen wir anschließend einen gemeinsamen Spaziergang an der frischen Luft.



### **13:15 UHR: FACE YOGA (LYMPHATIC ACTIVATION) / EVELYN**



Evelyn führt dich durch eine Session Face Yoga. Entspanne deine Gesichtsmuskeln und aktiviere gezielt das Lymphsystem für ein ganzheitliches Wohlbefinden und eine natürliche Detox-Wirkung.

### **14:30 UHR: THAI YOGA & DETOX-PARTNERÜBUNGEN / BIRTE**



Birte zeigt dir die wohltuende Welt der Thai-Yoga-Massage: Spüre, wie die angeleiteten Detox-Partnerübungen zu tiefer Entspannung führen und die Verbindung zu dir selbst fördern.

### **15:45 UHR: YIN YOGA & ENTGIFTUNG / ANNETTE**



Tauche ein in eine entspannende Yin-Yoga-Session mit Annette, die sich auf Dehnung, tiefe Entspannung und Entgiftung konzentriert.

### **17:00 UHR: WOMEN'S WELLNESS CIRCLE - DETOX / HILKE**



Schließe den Tag mit einem Women's Wellness Detox Circle ab, geleitet von Hilke. Reflektiere in einem wertfreien Raum, Teile deine Erfahrungen, und stärke die Verbindung zu anderen Frauen.

**Ein Tag voller Wellness, Yoga und Gemeinschaft erwartet dich. Sei dabei und erlebe den "1. Women's Wellness Bliss - Detox" im Urban Yoga – Entspannung, Detox und Inspiration für Körper und Geist!**



# TEAM

## EVELYN



Auf unseren Wellness Bliss freue ich mich unglaublich.

Wie schön, dass wir Frauen uns verbinden und ich das große Glück habe, mit wundervollen Kolleginnen dieses Programm zu gestalten.

Ich liebe die Veränderung und Herausforderung, als "Evi" und auch als Yogalehrerin.

Die Impulse, die mir das Face Yoga schenkt und was ich neu entdeckt habe, sind tiefgehend.

An der Beziehung zu mir zu arbeiten, scheint eine lebenslange Aufgabe zu sein. Mit 64 Jahren stelle ich fest, dass immer noch alte Muster in mir verwurzelt sind und es mir schwerfällt, mich "gut zu finden", zu mögen und womöglich auch noch etwas wie Schönheit zu entdecken.

Ich erlebe in meiner Praxis, wie gut es tut, mit dem Körper tief in Kontakt zu treten und wie wichtig es ist, darauf zu achten, für "Ordnung zu sorgen" - sei es nun wie in unserem Beispiel in unserer Müllabfuhr, dem Lymphsystem, aber auch im Kopf. Beides zusammen ist eine großartige Kombination.

Dies mit dir zu teilen, ist einfach herrlich. Danke!.

## NINA



Wie schön, dass wir uns mit diesem Wellness Bliss einen ganzen Tag Zeit füreinander nehmen. Yoga ist so viel mehr als reine Asana-Praxis. Yoga wirkt auf allen Ebenen – körperlich, geistig und emotional. Deshalb freue ich mich, dass wir ein so vielseitiges Programm mit ganzheitlichem Ansatz erstellen konnten.

Ich bin schon ganz gespannt, was mich bei Evelyn, Birte, Annette und Hilke erwartet. Ebenso freue ich mich darauf, mit dir über sogenannte Detox-Methoden in der Ernährung zu sprechen und miteinander in den Austausch zu kommen.





## BIRTE

Endlich mal ein Retreat gleich um die Ecke, einen Tag nur für mich. Ich freue mich darauf, mich von meinen Kolleginnen verwöhnen und inspirieren zu lassen.

Aber ganz besonders freue ich mich darauf, dich in die wunderbare Welt der Thai-Yoga-Massage mitnehmen und meine Leidenschaft an dich weitergeben zu können.

Hier geht es darum zu lernen mit Mitgefühl und von Herzen zu geben und so ein tiefes Verständnis für die Empfindungen einer anderen Person zu entwickeln.

Wir sind alle Eins. Wir sind die Reflexionen der Stärken und Schwächen voneinander. Wir sind alle verbunden. Lernen zu geben, zu empfangen...zu berühren...zu atmen ...zu fühlen.



## ANNETTE

Wellness bedeutet Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Ich freue mich auf ein schönes und ausgewogenes Programm mit Entspannung, gesunder Ernährung und sportlicher und geistiger Aktivität.

In meiner Yin Yoga Sequenz unterstützt du deinen Körper nicht nur beim Entgiften, du kannst hier ganz wunderbar die letzten Spannungen lösen und bekommst einen klaren Geist.

Nutze diesen Tag und finde fernab von Hektik und Stress dein inneres Gleichgewicht.

Ich freue mich auf ein paar schöne Stunden gemeinsam mit dir und unserem Team!





## HILKE

Ob im Yoga, Coaching oder Circle: Es geht immer um Verbindung. Zu uns selbst, zu anderen. Ein Retreat ist eine wundervolle Möglichkeit gemeinsam mit anderen etwas für dich zu tun.

In meinen Women Circles ermutige ich dich, dich in einem sicheren, wertfreien Raum und in Gemeinschaft mit dir selbst und mit anderen Frauen zu verbinden.

Nach einem Circle fühle ich mich ruhiger, wohler, klarer. Ich bin mir näher, verstehe mich ein Stückchen besser. Genauso bin ich den anderen Frauen näher.

Spüren, reflektieren und teilen in Gemeinschaft ist transformativ.

Uns verletzlich zeigen, zuhören und schon fühlen wir uns weniger allein, mehr gehalten, leichter als zuvor.

Ich freue mich eine Atmosphäre des Empowerments in Gemeinschaft für uns alle zu schaffen.

Danke, dass du ein Teil dieses Zaubers bist!.

