

Zurück zu dir

**Yoga & Meditation mit
Gina und Manuela
im Berchtesgadener Land**

10. – 12. Oktober 2025 · Landhotel Mauthäusl

Du fühlst dich erschöpft und sehnst dich nach einer
Auszeit?

Du möchtest durchatmen, loslassen, Kraft schöpfen –
einfach mal wieder bei dir ankommen?

Dann ist dieses Wochenende für Dich!

Tauche ein in eine wohltuende Kombination aus
sanftem Yoga, achtsamer Meditation und tiefer Ruhe
– umgeben von der kraftvollen Natur des
Berchtesgadener Landes.

**Ein Wochenende nur für dich.
Zum Auftanken, Stille genießen und neu
ausrichten.**



Was dich erwartet

- Sanftes Yoga (für jedes Level geeignet)
- Geführte Meditationen & Achtsamkeitsimpulse
- Zeit für dich: Rückzug & Austausch
- Natur erleben & Stille genießen
- Herzöffnende Kakaozeremonie

Ein Programm, das entschleunigt und nährt – mit viel Raum für deine Bedürfnisse.

Du brauchst keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, dir selbst Zeit zu schenken.

Deine Gastgeberinnen mit Herz

Manuela begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit und mentaler Gesundheit. Mit Meditation, Selbstfürsorge und echter Verbindung schafft sie Räume der Regeneration.

Gina ist erfahrene Yogalehrerin mit einem Gespür für Körper und Seele. Ihre Stunden sind fließend, erdend und stärken dich von innen.

„Wir gestalten ein Wochenende, das dich einlädt, dich neu zu spüren – leicht, klar und kraftvoll.“



Rahmen & Anmeldung

Freitag, 10.10., 17:00 Uhr – Sonntag, 12.10., 14:00 Uhr im Landhotel Mauthäusl, Mauthäusl 1, 83458 Schneizlreuth

Kosten: 350 €

Anreise und Übernachtung auf eigene Kosten, EZ & DZ Kontingent abrufbar

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Anmeldung & Infos:

info@manuela-ortmann.com, Tel.: +49 1577 4747 648, www.manuela-ortmann.com