

# **Komm in Deine ganze Kraft - Sei Du selbst**

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

**20. – 22. März 2026 · Landhotel Mauthäusl**

Du hast das Gefühl, Dich im Alltagstrubel zu verlieren?

Du möchtest durchatmen, loslassen, Kraft schöpfen –  
einfach mal wieder richtig gut für Dich sorgen?

**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 Kraft tanken, Ruhe genießen und zur Stärkung  
Deiner Selbstfürsorge.**







## 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, 20.03.26, 15:00 Uhr – Sonntag, 22.03.26, 14:00Uhr im  
Landhotel Mauthäusl, Mauthäusl 1, 83458 Schneizldreuth**

**Früh buchen lohnt sich:**

**Frühbucherpreis: 290€ bei Anmeldung bis 15. Januar 2026**

**Regulärer Preis: 350€ bei Anmeldung bis 15. Februar 2026 (Anmeldeschluss)**

**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](http://www.manuela-ortmann.com)  
schneider-gina@web.de, Tel.: +49 173 326 70 60**