

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 Schneizlreuth**

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
schneider-gina@web.de, Tel.: +49 173 326 70 60**