

In Dir Zuhause

Finde Ruhe. Spüre Verbindung. Komm bei Dir an.

NEU:
Mantra-Magie

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

22. oder 23. – 25. Oktober 2026 · Landhotel Mauthäusl
NEU: Du kannst optional 3 Nächte buchen

Kennst Du diese Sehnsucht, einmal nicht funktionieren zu müssen?

**Einfach ankommen. Durchatmen. Still werden.
Und wieder spüren, was Dich im Innersten trägt.**

**Nach „Zurück zu Dir“ und „Komm in Deine ganze Kraft – Sei Du selbst“
lädt Dich unser nächstes Retreat ein, noch tiefer bei Dir anzukommen.**

**“In Dir Zuhause” ist ein Wochenende für alle, die sich
nach innerer Ruhe, echter Verbindung, Frieden und
einem liebevollen Raum für sich selbst sehnen.**





Was Dich erwartet

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

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

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

Anita Schmid ist gebürtige Südtirolerin und lebt heute am Attersee. Sie ist Life Coach, Yogalehrerin, Shiatsu-Praktikerin und leidenschaftliche Mantra-Sängerin.

Mantras und das Harmonium sind für Anita weit mehr als Musik. Sie sind ein Weg zurück zum eigenen Herzen, zur eigenen Wahrheit und zu einer Form von Präsenz, die Menschen tief berühren kann.

Im Retreat gestalten wir einen herzöffnenden Mitsing-Mantra-Abend mit Anita Schmid. Gemeinsam singen wir kraftvolle Mantras, die berühren, verbinden und das Herz weit werden lassen. Genieße einen Abend voller Musik, Gemeinschaft und lebendiger Freude.

Mantra-Magie mit
Special Guest Anita



Kosten & Anmeldung

Donnerstag, 22.10. oder Freitag, 23.10.26, 15:00 Uhr – Sonntag, 25.10.26, 14:00 Uhr im Landhotel Mauthäusl, Mauthäusl 1, 83458 Schneizldreuth

Früh buchen lohnt sich:

Frühbucher: Teilnahme ab Donnerstag 330€ / ab Freitag 290€ bei Anmeldung bis 20.09.2026

Regulär: Teilnahme ab Donnerstag 430€ / ab Freitag 390€ bei Anmeldung bis 05.10. 2026

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

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Anmeldung per Mail & weitere Infos:

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

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

<https://www.manuela-ortmann.com/Yoga-und-Meditationsretreat/>



HEALTHZONE7

Mauthäusl