



BEATRIX REITERER GESANG & YOGA

YOGA RETREAT IN DER TOSKANA



3. – 10.
JUNI 2023

YOGA RETREAT IN DER TOSKANA

ab 937,00 €
pro Person und
Woche

Mit vegetarischer / veganer Halbpension,
aktivem Hatha Yoga am Morgen,
Yin Yoga am Abend mit Live-Handpanmusik
und gemeinsamem Singen.

DAS ERWARTET DICH

- Genuss auf allen Ebenen und Zeit um die Seele baumeln zu lassen.
- Morgens gemeinsame Hatha Yoga Praxis mit Meditation und Pranayama (Atemübungen), anschließend ausgedehnter Brunch.
- Jeden Abend Yin Yoga Praxis mit live Handpanmusik von Max Neumann und gesundes Abendessen. Mit gemeinsamem Singen lassen wir den Tag ausklingen.
- Die Zeit zwischen Brunch und Yin Yoga Praxis steht dir zur freien Verfügung. Du kannst den Tag am Pool verbringen, die Gegend erkunden oder am nahegelegenen Strand deine Zeit verbringen.

Anmeldung und Fragen: mail@beatrix-reiterer.de
Preisliste auf Anfrage.

3. – 10. JUNI 2023



UNTERKUNFT IM LUCERNA UNIQUE PANORAMA RETREAT

Das Unique Panorama Retreat Lucerna ist ein einzigartiger **Rückzugsort der Stille** mit einem fantastischen Ausblick auf sanftweiche, toskanische Hügellandschaften Richtung Pisa. Im Swimmingpool kann der Körper nach den Yogasessions in das Wasser eintauchen, die Gärten bieten Raum, um sich zurückzuziehen oder zu meditieren. Panorama-Terrassen, Aufenthaltsräume und der Pergolato sind entspannende Verweilinseln. Sand-, Pinienwald-, Fels- und Buchtstrände sind ca. 30 Min. vom Haus entfernt, das UNESCO-Kulturerbe der Toskana befindet sich in nächster Nähe (Florenz ca. 1 Autostunde, Pisa 40 Min.), genau wie das buddhistische Kloster Lama Tzong Khapa.

Mehr Infos unter: www.landhaus-toscana.info



Abonniere hier meinen Newsletter:
www.beatrix-reiterer.de/newsletter



BEATRIX REITERER GESANG & YOGA

Ich bin Yogalehrerin und praktiziere seit nun fast 20 Jahren Yoga und Meditation, unterrichte u. a. Hathayoga, Yin Yoga und Yin&Yang Yoga in Balingen. Außerdem habe ich eine Weiterbildung zu „Stressmanagement und aktive Entspannung“ und das erste Jahr des „Bewusstseinstrainers“ absolviert. Zudem bin ich Sängerin und Gesangslehrerin mit einer Weiterbildung zu „Spirituelle Dimensionen des Heilsamen Singens“. Somit hat das Singen immer auch einen Platz in meinem Yogaunterricht.

MAX NEUMANN

MUSIKER (HANDPAN UND MEHR) & YOGALEHRER

www.mxneumann.com



BEATRIX REITERER GESANG & YOGA

www.beatrix-reiterer.de