

## RÜCKZUG UND RUHE

Deine Gastgeberinnen Steffi und Sarah schaffen für dich von Freitag bis Sonntag einen Raum für Stille, Verbindung und inneres Ankommen. Dein Geist kommt zur Ruhe, dein Körper darf loslassen, das Herz wird leicht. Wir unterstützen dich bei deiner Entschleunigung und Rückverbindung zu dir selbst, durch Yoga, Pranayama, Meditation und Ayurveda.



Dich erwartet ein liebevoll gestaltetes Programm, Yoga-Einheiten in unterschiedlichen Stilen, Workshops, Impulsvorträge und vieles mehr. Zudem erhältst du einen kleinen Einblick in das Thema Ayurveda.



## IM KLEINEN SCHLÖSSCHEN

Willkommen zu unserem exklusiven Yoga-Retreat im wunderschönen Bensheim – in einem kleinen, liebevoll restaurierten Schloßchen, 25km von Mannheim entfernt.

Dieses Retreat ist für alle, die einfach mal ein Wochenende richtig entspannen wollen.

Das historische, komplett restaurierte Anwesen ist mehr als nur eine Unterkunft – es ist ein Rückzugsort für die Sinne! Tauche mit uns ein in eine Atmosphäre, die dich zurück ins Hier und Jetzt führt.



YOGA RETREAT  
IM CHÂTEAU  
20.-22. NOVEMBER 2026



SLOW  
DOWN  
RETREAT

# DEIN WOCHENENDE IM PETIT CHÂTEAU NO. 10



## EINFACH MAL INNE HALTEN

Wenn die Welt draußen stiller wird, darfst auch du zur Ruhe kommen. Dieses Retreat lädt dich ein, dich zurückzuziehen, aufzutanken und neu bei dir selbst anzukommen. In der warmen Atmosphäre eines historischen Anwesens erwarten dich sanfte Yoga-Einheiten, nährende Impulse, meditative Stille und ein erster Einblick in die Welt des Ayurveda.

Kerzenschein, Rückzug, tiefer Atem – ein Wochenende zum Durchatmen, Innehalten und Sammeln.

\*Preis ist **inklusive** Unterkunft, Getränken und Verpflegung (wichtiger Hinweis: wir sind kein Reisveranstalter und übernehmen keine Haftung).

Alle Infos und Buchung unter [souldancer-yoga.de/slow-down-retreat](https://souldancer-yoga.de/slow-down-retreat)

### Tag 1

15:00 Uhr Ankunft & Check-in: Begrüßung mit ayurvedischem Tee, Kennenlernen  
16:30 – 18:00 Uhr Yogaeinheit sanft  
18:00 Uhr Zeit für dich/Sauna/Stille/...  
19:30 Uhr Ayurvedisches Abendessen  
21:00 Uhr Impuls: Was bedeutet „Slow Down“? - achtsamer Einstieg ins Thema

### Tag 2

08:00 Uhr Yogapraxis im Vinyasa Stil  
09:30 Uhr Frühstück - warm ayurvedisch  
11:30 Uhr Einführung in Ayurveda – Dosha-Typen, Rituale, Selbstfürsorge  
13:00 Uhr Mittagessen  
14:00 Uhr Zeit für dich/Journaling/....  
15:00 Uhr Kreativ-Workshop  
17:00 Uhr Yin Yoga & Klangschalenreise  
18:30 Uhr Zeit für dich/Sauna/Meditation/...  
19:30 Uhr Abendessen  
21:00 Uhr Rituale und Kerzenschein beim Überraschungsprogramm

### Tag 3

8:00 Uhr Gentle Flow  
09:30 Uhr Nährender Brunch  
10:30 Uhr Abschlusskreis & gemeinsames Integrieren, Reflexion, Dankbarkeit, Verabschiedung im Kreis  
11:00 Uhr Abreise

\*Änderungen am Ablauf vorbehalten

555 € \*

PRO PERSON

## HERRSCHAFTLICH

Jedes Zimmer ist ein Unikat – liebevoll und individuell gestaltet.

Hier findest du keine standardisierten Hotelzimmer, sondern individuelle Rückzugsorte voller Charakter. Alle laden dich ein zum Entschleunigen, Träumen, Journaling – einfach Sein.

Die Verbindung aus historischem Flair und modernem Komfort schafft eine Umgebung, in der sich Körper und Geist sofort entspannen dürfen.

