DIGITAL DETOX! Hektik, schnelles Essen, Geräusche immer und überall, viele Gedanken, keine Zeit, Emotionen zu verarbeiten… Ganz besonders in der Großstadt sind wir solchen Einflüssen immer wieder ausgesetzt. Viele erfahren von uns die mögliche Folgen: Müdigkeit, Aggression, Schweregefühl, Antriebslosigkeit, Überforderung, chronische Erkrankungen. Digital Detox bedeutet sich freizumachen vom dem Druck immer erreichbar zu sein, abzuschalten und die Ruhe der Natur zu genießen.

In diesem Retreat erfährst Du unter anderem, wie auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene Toxine in Deinen Körper gelangen. Mit **Yoga, Meditation, Aromatherapie, Wanderungen oder Trailläufen, Saunagängen sowie gesunder Ernährung** kannst Du alles, was sich über die Zeit durch Stress, ungesunde Ernährung, wenig Schlaf u.v. an Giftstoffen im Körper angesammelt hat, ganz gezielt abtransportieren. Du bekommst Werkzeuge an die Hand, die einfach im Alltag anzuwenden sind.

Dich erwarten drei Tage voller Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga, Pranayama, Meditation mit Jessyca Heinen und Wanderungen und Trailläufen mit Pia Günther. Energetisierend und klar vermittelt! Unsere Küche versorgt Dich mit neuesten Kreationen aus der Roh-, Vegan/Vegetarisch- und Feinkostküche. Super Lecker!

Um die tiefer sitzenden Verspannungen kümmert sich Jessyca persönlich. Sie ist unter anderem ausgebildete Thai Yoga Massage & Shiatsu Expertin und bietet Dir Massagen und Reiki zu einem vergünstigten Retreatpreis an. Entspannung pur!

Digital Detox: Bewusst. Gesund. Glücklich.

WANN:	01. bis 03. Juli 2016
WO:	Helmerother Mühle im Westerwald (bei Altenkirchen)
KOSTEN:	390€* PP im Doppelzimmer und 480€* PP im Einzelzimmer
ANMELDUNG:	per E-Mail unter info@shakti-flow-yoga.com
	* bei Anmeldung bis 2. Mai 2016, danach: 480€ PP im DZ, 560€ im EZ

Im Preis enthalten: alle Yogaeinheiten, Wander- oder Trailläufe, Unterkunft und Essen sowie die Nutzung der Sauna. Massagen gibt es zwischen 50 – 95 EUR.

Freitag

Anreise 10h
11h Get Together
12h Yoga / Digital Detox Einführung
14h Mittagessen
16h Yoga
18h Abendessen

Samstag

8h Yoga
10h Frühstück
12h Westerwald entdecken (Wanderung/Trail)
14h Mittagessen
15h Massagen
18h Abendessen
20h Yin Yoga und Meditation

Sonntag

8h Yoga
10h Brunch
12h Digital Detox Fortsetzung
14h Massagen/Wanderung
16h Abreise