



THE RECHARGE - Retreat am Weissensee

Dein Spätsommer Yoga - Erlebnis

Komm mit mir an den malerischen Weissensee und erlebe ein einzigartiges Yoga-Retreat im Spätsommer. Inmitten der beruhigenden Stille des Weissensees hast du die Möglichkeit, dich ganz auf dich selbst zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Termin: Sonntag, 21.09. bis Dienstag, 23.09.2025

Über das Retreat: Das RECHARGE Retreat am Weissensee ist eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und tief in die Welt des Yoga einzutauchen. Durch meinen Yoga Stil, der Achtsamkeit, kraftvolle sowie sanfte Bewegungen und bewusste Atmung vereint, schaffst du Raum für Erneuerung und innere Balance. Die spätsommerliche Natur am Weissensee wird die Kulisse für unsere morgendlichen und abendlichen Yoga – Sessions sein, lass dich von der friedlichen Natur inspirieren, während du deine Praxis vertiefst und deinen Geist klärst. Abgerundet wird unser Retreat durch entspannende Momente am See, gesunde und köstliche Mahlzeiten sowie die Möglichkeit, die beeindruckende Umgebung bei leichten Wanderungen oder erfrischenden Schwimmeinheiten zu genießen.

Höhepunkte:



- tägliche kraftvolle und sanfte Yoga-, Pranayama- und Meditationspraxis
- Atmen und Loslassen in der spätsommerlichen Natur
- Entspannung und Erholung am malerischen Weissensee
- Gesunde, köstliche Verpflegung
- Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten

Sonntag

- Individuelle Anreise
- **Ab 14:00 Uhr** Check-in (See Spa Nutzung bereits ab 10:00 Uhr möglich)
- **16:00 Uhr** „Get together“ im Yogaraum
- **16:30 – 18:00 Uhr** Ankommen mit einer sanften Yogaeinheit und Meditation
- **18:30 – 20:30 Uhr** Abendessen – wir lassen uns von vegan-vegetarischen Köstlichkeiten an der gemeinsamen Tafel verwöhnen

Montag

- **7:30 – 09.00 Uhr „Recharge Yoga“** wir starten mit Pranayama und einer dynamischen und kraftvollen Yoga-Session gestärkt und energetisiert in den Tag
- Anschließend gemeinsames Frühstück bis 10:30 Uhr
- **Zeit für DICH:** Wandern, Spa, Sauna, Ruhen, Gehen, Schlafen, ein Buch, aufs Boot ins Wasser...wir folgen unserem Wunsch und lassen uns treiben
- **16:30 – 18.00 Uhr** „Slow down your thoughts“ wir lassen den Tag mit einer Meditation und einer sanften Yoga-Session ausklingen
- **18:30 – 20:30 Uhr** Abendessen – wir lassen uns von vegan-vegetarischen Köstlichkeiten an der gemeinsamen Tafel verwöhnen

Dienstag

- **07:45 – 09.00 Uhr** „Rise and Shine“ wir starten den Tag mit Pranayama und einer kraftvollen Yoga-Session
- Anschließend gemeinsames Frühstück bis 10:30 Uhr
- bis **12:00 Uhr** Check Out
- bis **17:00 Uhr** Nutzung des See Spa's und Sauna möglich





Anmeldung und Info:

Karin Grasch (Yogalehrerin (RYS 200 Yoga-Alliance))
E-mail: hello@karin-grasch.yoga
Web: www.karin-grasch.yoga

Preise:

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 5 Personen statt

**Yoga-Programm: € 195,- pro Person
(inkl. aller Yogautensilien)**

Zahlbar an die Seminarleitung:

Karin Grasch

Steiermärkische Sparkasse Wildon: AT54 2081 5000 4445 5137

Zahlungsvermerk: „The Recharge Retreat Weissensee September 2025“

Nach Anmeldung und Zusage des Retreat Platzes bei Karin kann das Hotel gebucht werden!

Preis Strandhotel Weissensee**:**

Doppelzimmer bei Doppelbelegung € 130,- pro Person/Nacht

Doppelzimmer bei Einzelnutzung € 150,- pro Person/Nacht

inkl. Halbpension

zzgl. Orts- und Mobilitätsabgabe

Buchung des Hotels direkt via E-Mail an:

info@strandhotel-weissensee.at

oder telefonisch unter **+43 4713 2219**

mit dem Vermerk „**The Recharge Retreat Weissensee mit Karin Grasch**“

Details zum Hotel: **www.strandhotel-weissensee.at**

Anmeldeschluss bis 30. Juni 2025

Deine Reise beginnt hier. Ob du ein erfahrener Yogi bist oder gerade erst mit Yoga anfängst, dieses Retreat bietet für jeden etwas. Der Weissensee im Spätsommer ist der perfekte Ort, um durchzuatmen, die Natur zu spüren und dich selbst wiederzufinden. Tanke neue Energie und finde zu innerer Gelassenheit zurück.

Ich freue mich auf Dich!

