

Nourish Your Wellbeing



Retreat Overview

27. 08.2026 - 30.08.2026

Grundlsee, Austria

Welcome

Willkommen zu *Nourish your Wellbeing* am Grundlsee.

Dieses Retreat ist eine Einladung, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und in eine ruhige, klare und nährnde Struktur zurückzufinden.

Wir sind in einem wunderschönen Resort direkt am See untergebracht – ein Ort, an dem wir jeden Morgen mit Blick auf das Wasser und die umliegenden Berge aufwachen.

Auch kulinarisch werden wir sehr gut versorgt: frische, hochwertige Küche unterstützt das Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden während der gesamten Tage

Zwischen See, Bergen und täglicher Bewegung entsteht Raum für Regeneration, Klarheit und neue Energie.

Die Praxis ist bewusst zugänglich gestaltet und eignet sich sowohl für sportliche Anfängerinnen sowie für alle, die sich eine klar geführte, achtsame Yogapraxis wünschen.

Das Wellbeing Retreat

Dieses Retreat folgt einem klaren, natürlichen Rhythmus aus Bewegung, Ruhe, Reflexion und Naturzeit.

Jeder Tag trägt eine eigene Qualität und unterstützt dich dabei, dich wieder bewusster mit dir selbst und deinem Alltag zu verbinden.

Im Zentrum stehen Fragen wie:

- Wie gehe ich im Alltag mit meiner Energie um?
- Wann brauche ich Pausen – und erkenne ich sie rechtzeitig?
- Wie kann ich mich im Alltag bewusst mit mir selbst verbinden?

Themen wie Digital Detox, bewusste Pausen und einfache Routinen zur Selbstregulation fließen in die gemeinsame Praxis ein.

What to expect

- tägliche Yoga Sessions (dynamisch & regenerativ)
- Atemarbeit & Meditation
- Workshop zur Integration von Achtsamkeit im Alltag
- Reflexion zu Energie, Balance und digitalen Gewohnheiten
- Klangmassage am Freitagabend
- gemeinsame Drei-Seen-Schiffahrt am Samstag
- Zeit in der Natur am Grundlsee
- Raum für Ruhe, Integration und Erholung
- gemeinsames, hochwertiges Essen

Daily Practice

Donnerstag 27.08.2026 - Ankommen und Einstimmen

Anreise & Ankommen im Resort

- gemeinsames Opening & Kennenlernen
- sanfter Yoga Flow zum Ankommen im Körper
- gemeinsames Abendessen

Freitag 28.08.2026 - Kraft und Bewusstsein

Ein Tag der Aktivierung und bewussten Ausrichtung

- kräftigende Yogapraxis am Vormittag
- Frühstück & Zeit für Dich
- Workshop: gesunder Alltag, Energie & Balance
- Freizeit zur Integration
- Klangmassage am Abend
- gemeinsames Abendessen

Daily Practice

Samstag, 29.08.2026 – Präsenz und Weite

Genuss und Aktivierung

- Meditation & Yoga am Morgen
- Frühstück
- freie Zeit in der Natur
- gemeinsame Drei-Seen-Schiffahrt
- gemeinsames Abendessen außerhalb

Sonntag, 30.08.2026 – Integration & Closing

Sanfter Abschluss des Retreats

- Yoga & Bewegung am Vormittag
- gemeinsames Frühstück
- Closing Circle, Feedback, Integration
- offizielles Ende gegen 13:00 Uhr

Preparing for Your Retreat

Ich freue mich sehr, Dich bald beim Retreat begrüßen zu dürfen und diese besondere Zeit gemeinsam mit Dir zu verbringen.

Der Grundlsee bietet eine außergewöhnlich ruhige und klare Umgebung. Wasser, Berge und Weite schaffen einen natürlichen Rahmen, der dich dabei unterstützt, herunterzufahren und neue Energie zu sammeln.

Bitte denke außerdem an Badebekleidung, dein Journal, eventuell Bücher Deiner Wahl, bequeme Yogakleidung, Sonnencreme sowie passende Kleidung für mögliche Wanderungen.

Wenn du vorab noch Fragen hast, melde dich gerne bei mir.

Bis bald und

Liebe Grüße Anna

See you on the mat

www.explore_pure_yoga.com



Explore pure Yoga
live and move mindfully