

## SLOW DOWN & RELAX

### WOCHENEND - RETREAT IM WENDLAND

21.-23. März 2025



#### Ein Wochenende Entspannung Pur!

Willkommen im  
**Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld**  
Sagasfeld 1  
29473 Göhrde-Metzingen

Sanftes Yoga und Qi Gong, Meditationen, Fantasiereisen, Impulse für Deine Entspannung und vieles mehr – losgelöst vom Alltag mit ganz viel Quality-Time für DICH!

Wir wohnen im idyllischen Rundlingsdorf Sagasfeld in charmanten Einzel- und Doppelzimmern inkl. vegetarischer Halbpension, Tee, Kuchen und Wasser. Die eigene Anreise erfolgt am Freitag ab 15 Uhr, um 16:45 Uhr beginnen wir mit der ersten sanften Entspannungseinheit zum Ankommen. Am Samstag starten wir relaxed in den Tag um 8:15 Uhr; mit der Abendeinheit um 17 Uhr gleiten wir sanft vor dem Essen aus dem Tag. Die letzte Einheit findet am Sonntag um 8:15 Uhr statt, bevor wir noch einmal gemeinsam das leckere Frühstück genießen. Check-out ist dann um 11 Uhr. Als Ausklang bietet sich vor der Heimreise nochmal ein meditativer Spaziergang an.

Zwischendurch bleibt viel Zeit zum Spazieren gehen, lesen oder für die eine oder andere optional zubuchbare Wellnessbehandlung vor Ort.

#### **Kosten:**

**Unterkunft und Verpflegung:** 236€ im EZ / 196€/pP. im DZ; direkt in Sagasfeld zu buchen und zu bezahlen.

**Retreat:** 225€ - fällig bis zum 21. Januar 2025.

*Ich freue mich auf Dich 😊!*