

Yoga-Urlaub in Freiamt

Die Anspannung des Alltags vergessen und pure Entspannung erleben:

Die drei Tage beginnen jeweils mit einem kleinen Frühstück. Intensives Yoga prägt den Vormittag. Die Übungen sind einfach und leicht zu lernen.

Mittags gibt es ein ayurvedisches „Drei-Gänge-Menue“, regional und frisch.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Gern können Sie die Angebote im Wohlfühlhaus buchen: Sauna, Massage, Fußpflege...

28.06.–01.07.2018

Buchbar ab zwei Personen 335,00 €
pro Person

Jenseits von Hektik und Stress

Dem Alltag entfliehen, zur Ruhe kommen, abschalten und genießen.

Eine Woche Urlaub mit zwei geführten Wanderungen, einem Schnupper-Morgen- und Abend-Yoga. Im Preis enthalten ist weiterhin die Benutzung des Wellnessbereichs für einen Tag sowie eine **Ganzkörpermassage**.

27.05.–02.06.2018

Buchbar ab zwei Personen Preis: 340 €
pro Person

Freihof 12, 79348 Freiamt

Tel: 07645-916399

E-Mail: info@waltrauds-wohlfuehlhaus.de

www.waltrauds-wohlfuehlhaus.de

Wellness für Freundinnen oder Paare

Drei Tage in gemütlichen Ferienwohnungen, Zeit zum Entspannen und Auftanken im Wellnessbereich. Beginnen Sie den Tag mit Yoga und lassen Sie sich bei einer Gesichtsbehandlung oder Massage verwöhnen.

Buchbar ab zwei Personen 230,00 €
pro Person

buchbar von Montag bis Freitag

Genuss für alle Sinne

Programm 2018

Freunde zu haben,
bedeutet reich zu sein.


Wohlfühlhaus
Waltraud Reinbold

Kosmetik * Massage * Yoga * Ayurveda * Wellness



*Lebendig sein heißt für mich ,
zu lernen und mich immer
weiterzuentwickeln. Neues
kommt dazu und fügt sich ein
in meinen bewussten Weg.
In das, was mir persönlich und
in meiner Arbeit wertvoll ist.*

Liebe Kunden, liebe Freunde,

ein langgehegter Herzenswunsch geht 2018 für mich in Erfüllung. Das Wohlfühlhaus wird erweitert um zwei wunderschöne Ferienwohnungen, direkt nebenan, mit Blick auf Wiesen und den Schwarzwald.

Damit entsteht eine räumliche Einheit in meiner Arbeit und natürlich auch für Ihren Aufenthalt. Ich freue mich riesig auf bekannte Gesichter und neue Begegnungen.

Herzlichst

Waltraud Reinbold



Den Tag beginnen mit Jyotir-Yoga

Yoga tut immer gut, aber am Morgen hat es eine besondere Qualität. Bewusst atmen im Gleichklang mit Bewegungen des Körpers und immer wieder in die Stille spüren, das weckt alle Lebensgeister. Sie laden Ihre Energietanks voll auf.

Ein anschließendes, köstliches, ayurvedisches Frühstück ergänzt den optimalen Start. Der Tag kann nur gut werden...

7:30 Uhr bis 11:00 Uhr	Preis 48,00 €
10.02.2018	05.05.2018
10.03.2018	29.09.2018

Leben ist Bewegung.

Yoga Intensiv:

Die heilende Kraft des Nadi -Yoga

Im Nadi-Yoga lösen wir Blockaden in den feinstofflichen Kanälen, damit die Energie frei fließen kann. Die Körperhaltungen sind den fünf Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft und Holz zugeordnet. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

18:00— 20:00 Uhr	Preis 28,00 €
16.02.2018	18.06.2018
19.03.2018	23.11.2018

Ayurvedische Entschlackungskur

Frühjahr und Herbst sind ideale Zeiten für eine Entschlackungskur. Im Mittelpunkt steht die ayurvedische Heilkost. Das ganzheitliche Entsäuerungsprogramm befreit von Schadstoffen und Giften. Positiver Nebeneffekt: Es schmelzen ein paar überflüssige Pfunde.



Unter anderem gehören zum Programm:

- * Yoga- und Entspannungsübungen, Meditation
- * Ayurveda – Massagen
- * Öl oder Kräutereinläufe
- * Ausleitende Fußbäder
- * Schwitzkuren: Sauna und Physiotherm

Während der siebentägigen Kur können Körper und Seele zur Ruhe kommen und regenerieren.

Preis: 1.084 €

14.04.-20.04.2018	04.11.-10.11.2018
21.04.-27.04.2018	11.11.-17.11.2018