



# 'RECLAIM YOURSELF'

21.09. - 24.09.24

ASTREA - DER ÖKOLOGISCHE  
SEMINARHOF IN DER ALTMARK





## DEIN TRANSFORMIERENDER YOGA URLAUB NAHE DER NATUR

Das Retreatprogramm **'Reclaim Yourself'** ist viel mehr als ein gewöhnlicher Yogurlaub. Es ist eine **transformative Reise zur Selbstfindung**, die darauf abzielt, deine **innere Stärke** zu erwecken. Entdecke nicht nur deine verborgene Kraft, sondern auch **deine einzigartige Magie** und finde behutsam den Weg zurück zu **Selbstliebe**. **Erfahre, wie wichtig du als Person in deinem eigenen Leben bist ...**

**Inspirierende Yogastunden, Meditation und kreatives Tagebuchschreiben** öffnen das Tor zu deiner verborgenen Quelle. Du **entfesselst das Potenzial, das in dir schlummert** - deine **schöpferische Essenz, deine Kraft, deine liebende Energie** und deine **Selbstliebe**.

Durch die **heilende Kakaozeremonie** gelangen wir zu kleinen und großen Erkenntnissen. **Mama Kakaos Spirit** führt uns **zurück zu unserer wahren Natur und zu einem Zustand purer Freude**.

Im **Aerial Yoga Workshop** verbinden wir uns mit unserem **inneren Kind**, um es sanft zu umarmen und mögliche **alte Wunden zu heilen**. Im Aerial-Tuch tanzen wir voller Freude, lassen uns vom Tuch tragen und genießen die **Schwereelosigkeit und Leichtigkeit**, die sich hier entfaltet.



## SEMINARHOF ASTRÆA - zwischen Berlin und Hamburg

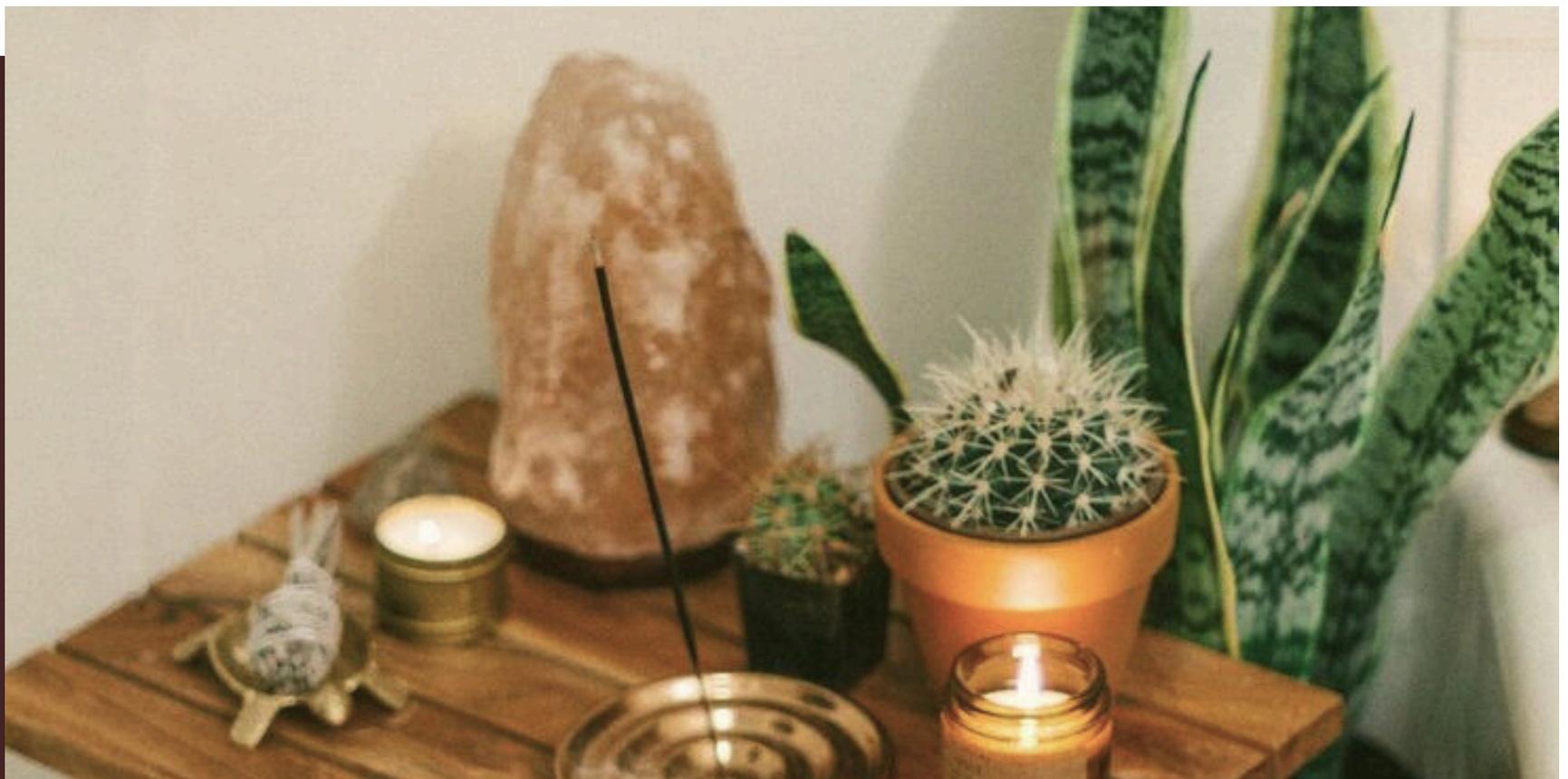
Der Seminarhof Astraea ist ein **wundervolles, ökologisches Retreat Resort** mit Schlafmöglichkeiten in **hochwertig ausgestatteten Tipis und Jurten**, **mitten in der unberührten Natur**. Ausgestattet mit einem **lichtdurchfluteten Restaurant** und einem **Yoga- und Spabereich**, bietet es alles, was wir brauchen, um uns unsere wahre Kraft zurück zu holen!

Der denkmalgeschützte Seminarhof liegt im Herzen der Altmark auf einem 4 ha großen Grundstück mit **freiem Blick in die unberührte Natur**. Im Obergeschoss schließt sich ein großzügiger Yogaraum mit **herrlicher Aussicht**, drei Behandlungsräume für Massagen und Anwendungen sowie ein Meditationsraum unter dem Dach an. **Das Spa-Menü verwöhnt dich nach Wunsch mit allen gängigen Entspannungs-, Beauty- und Wellnessanwendungen.**



# PROGRAMMINHALT & HIGHLIGHTS:

- **Willkommenskreis**
- **6 Yogaeinheiten mit Nadine Kaivalya**
- **3 Übernachtungen im Astrea Eco Resort**
- **1 Aerial Yoga Workshop mit Nadine Kaivalya**
- **1 herzöffnende Kakaozeremonie mit Nadine Kaivalya**
- **Nutzung der Aussen-Sauna und des Badezuber**
- **Selbstermächtigungsworkshop &**
- **‘Reclaim yourself’ Powertalk**



## DEIN INVEST:

TIPI EZ 950 € bis 31.07.24 danach 1100 €

---

TIPI DZ 850 € bis 31.07.24 danach 1000 €

\*MASSAGEN, ANDERE SPA-ANWENDUNGEN UND 1:1 COACHINGSESSIONS MIT NADINE KÖNNEN VOR ORT HINZUGEBUCHT WERDEN. PREIS AUF ANFRAGE

# WEITERE IMPRESSIONEN



# RECLAIM YOURSELF





## DIESER YOGAURLAUB IST FÜR DICH :

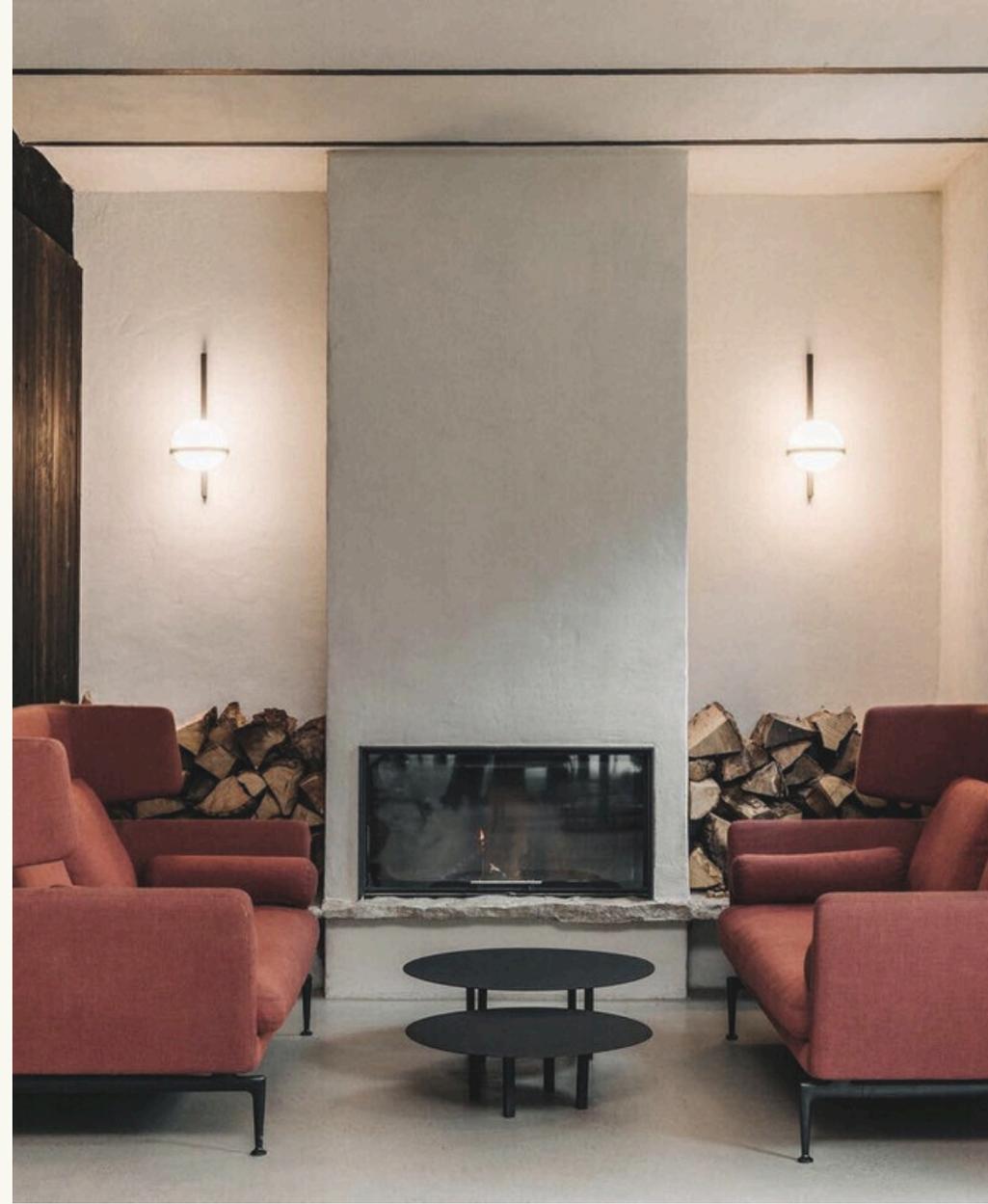
- wenn dein Herz nach einer **einzigartigen Auszeit** verlangt
- wenn du nach Wegen suchst, um deine **Energie zurückzugewinnen**
- wenn du **Wellness** liebst und zugleich großen Wert auf **Nachhaltigkeit** legst
- wenn du dich selbst (noch) intensiver **kennen lernen und verstehen möchtest**
- wenn du nach kostbaren Werkzeugen der Achtsamkeit suchst, die dir **in herausfordernden Momenten Trost spenden**
- wenn du den **Austausch mit anderen Yogi\*nis & Gleichgesinnten genießt**
- wenn du deine **Yoga-Praxis vertiefen** möchtest (und du Stunden mit Nadine liebst)
- wenn du offen bist für **neue, inspirierende Erlebnisse**
- wenn du ein **starkes Band zur Natur** verspürst

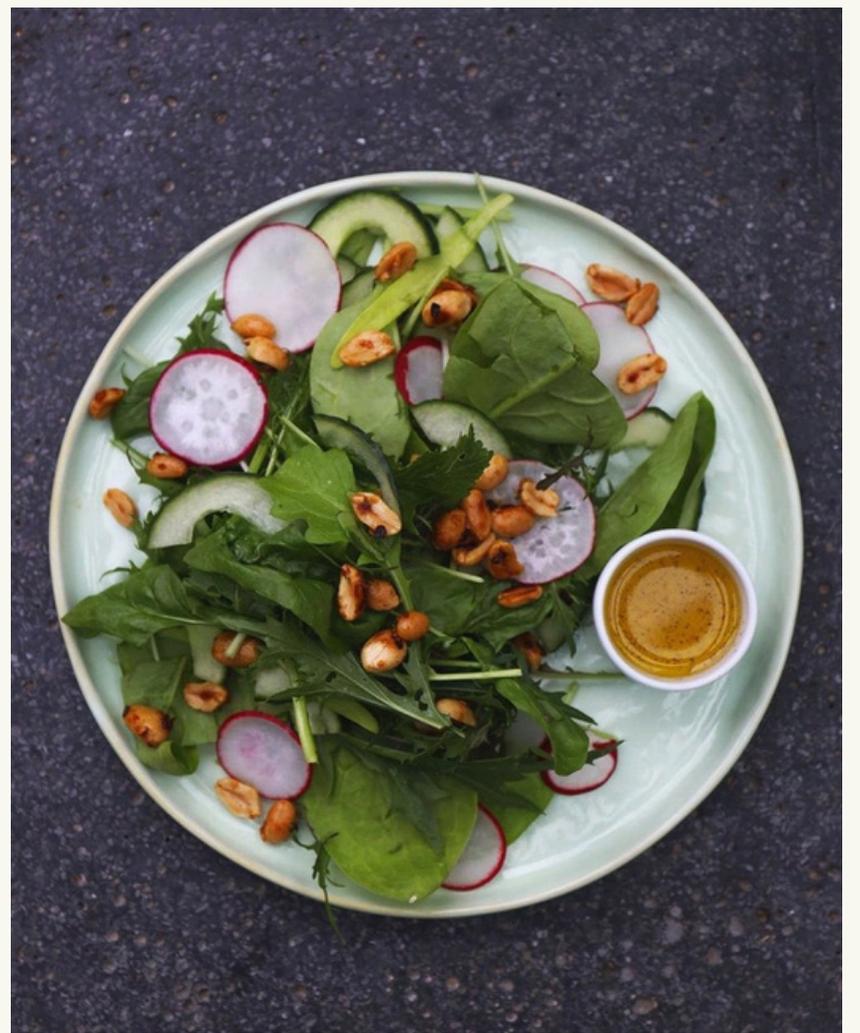
**DIESES YOGARETREAT BLEIBT DIR  
NACHHALTIG IN ERINNERUNG & HILFT  
DIR DICH ZU ENTFALTEN.**

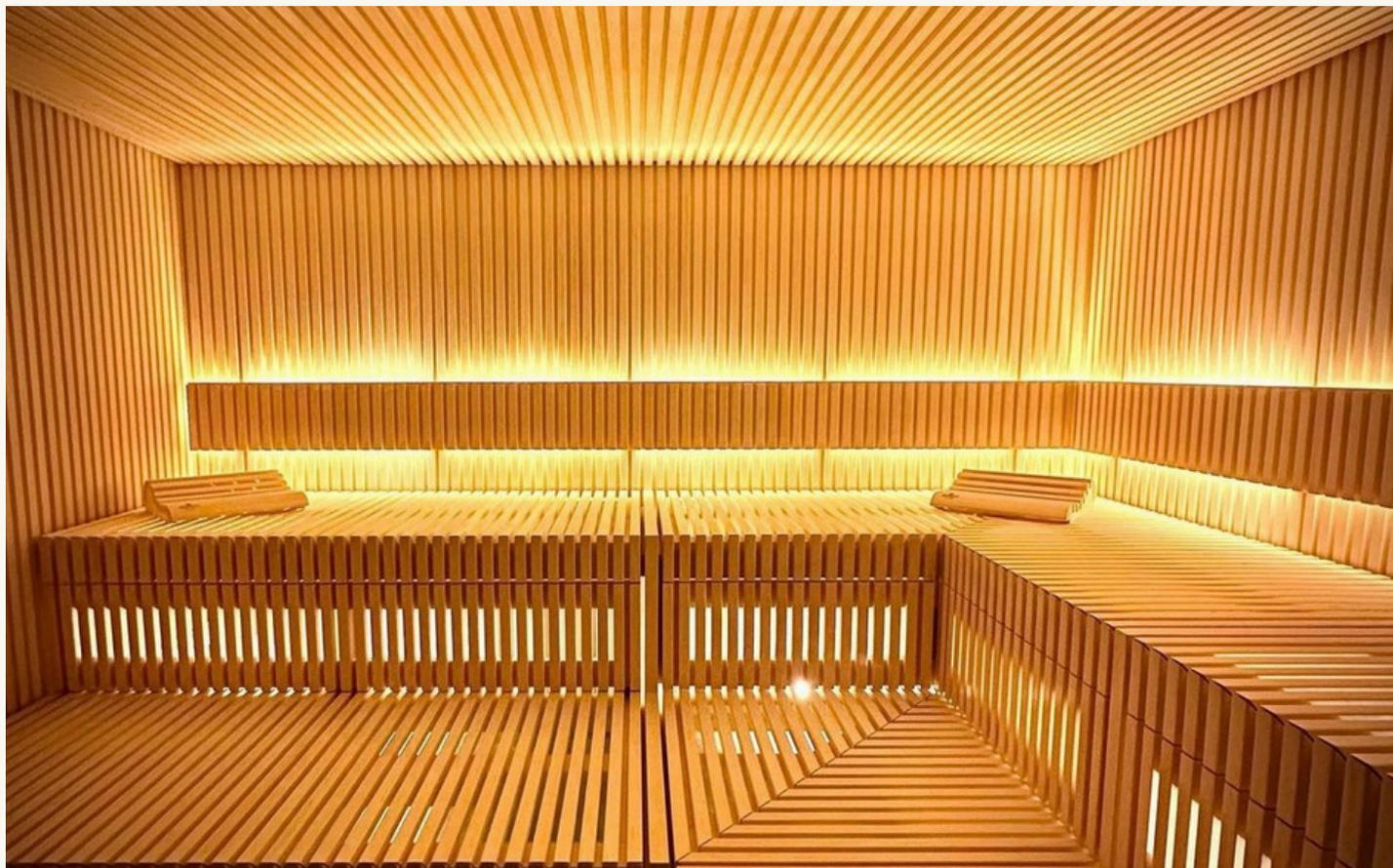
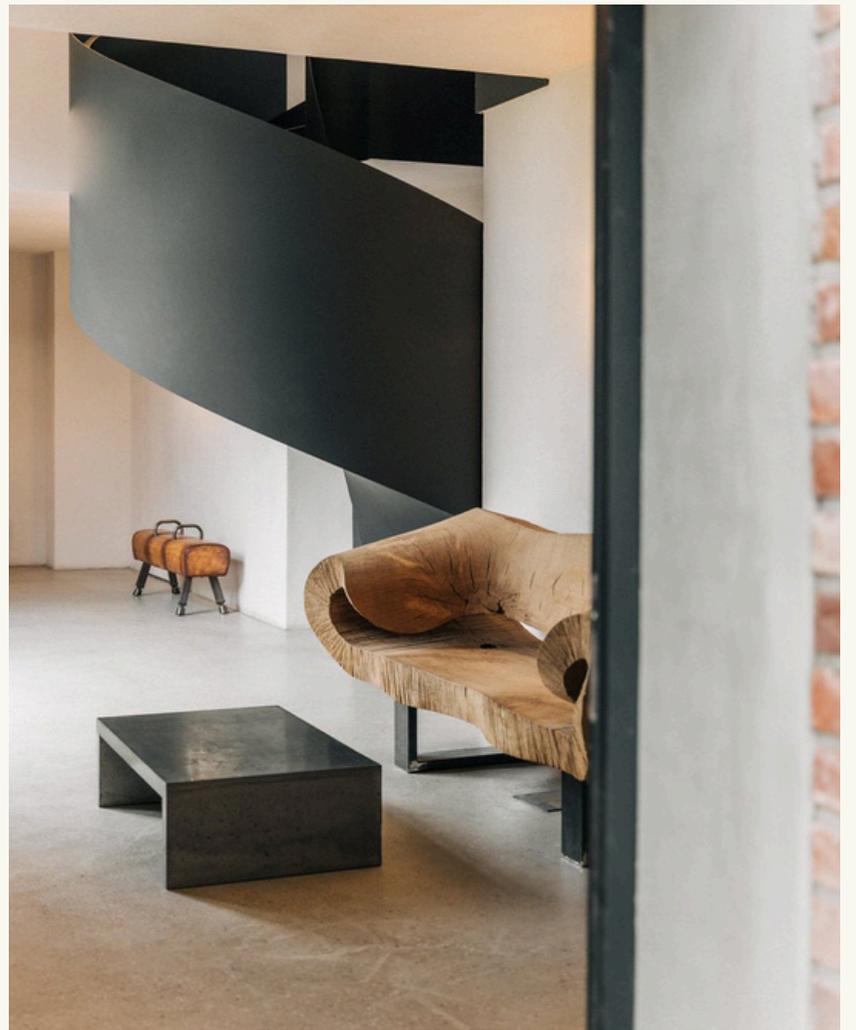


Hole dir deine Macht zurück - Reclaim your power

**Lasse die Energie des Universums durch dich fließen und spüre, wie sie deine Seele mit Stärke und Licht erfüllt. Erlaube dir, deine wahre Größe und deinen eigenen Wert anzuerkennen. Öffne dein Herz für die Magie, die in dir schlummert, und lasse sie strahlen wie ein heller Stern am Nachthimmel. Du bist einzigartig und kraftvoll - erinnere dich daran und lebe in dieser wundervollen Wahrheit.**







**BEI FRAGEN JEDLICHER ART, MELDE DICH WIRKLICH  
GERNE JEDERZEIT BEI MIR!! ALLES LIEBE UND BIS  
HOFFENTLICH BALD 🙏**

*Nadine Kaivalya*