

Zurück zu dir. Zurück ins Gleichgewicht.

Einatmen – Loslassen – Ankommen.

Drei Tage Detox, Regeneration & Naturzeit für deine innere Leichtigkeit.

Plane jetzt deine Auszeit.

Yoga & Detox Retreat – Deine Auszeit im Thüringer Wald

Raus aus dem Alltag. Rein in die Regeneration.

Erlebe 3 Tage intensiver Selbstfürsorge in der wunderschönen Natur am Silbersattel – mit achtsamen Yoga-Einheiten, basischer Ernährung, Stille, Bewegung und Raum nur für dich.

Was dich erwartet:



Meditation und Pranayama am Morgen

- Detox Yoga am Morgen – aktivierend & befreiend
- Regeneratives Yoga & Meditation am Abend – nährend & beruhigend
- Pranayama (Atemtechniken) zur inneren Reinigung
- Genuss Basenfasten & bewusste Ernährung
- Sauna-Zeit, Leberwickel & basische Fußbäder zur körperlichen Entlastung
- Zeit in der Natur: Waldbaden, Wandern, Sein
- **Wellness-Massage inklusive** – für deine tiefere Entspannung & Regeneration

Ablauf & Struktur

Jeder Tag folgt einem liebevoll abgestimmten Rhythmus aus Bewegung, Ruhe und Reinigung.

Die genaue Tagesstruktur erhältst du nach Anmeldung – so bleibt Raum für Überraschung & Tiefe.

Nächste Termine:

16.–19. Oktober 2025 | 09.–12. April 2026

Ort: Bergvilla am Silbersattel, Thüringer Wald www.bergvilla.de

Leitung: Manuela Pommé – zertifizierte Yogalehrerin, Detox-Begleiterin & Raumhalterin mit Herz

Zur Anmeldung & weiteren Infos: info-yoga@manuela-pomme.de www.YogaRaum-Manuela-Pomme.com

Ich bin überzeugt: Achtsamkeit, Präsenz und tiefer innerer Einklang entstehen, wenn wir uns bewusst Raum nehmen. Als erfahrene Yogalehrerin und Ayurveda-Begleiterin liebe ich es, mit ganzem Herzen Menschen darin zu unterstützen, sich zu regenerieren, Klarheit zu finden und ihr inneres Gleichgewicht wieder zu spüren. Mit Freude, Kompetenz und großer Hingabe schaffe ich einen geschützten Raum für deine persönliche Auszeit – sanft, stärkend und still zugleich.

Wenn du dir deinen Platz sichern möchtest oder Fragen hast, melde dich gerne bei mir. Ich freue mich, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

Ich freue mich auf dich Namasté *Manuela*