



YourYoga Retreat

In deinem YourYoga - Retreat mit Yogalehrer Ulf Gattert im wunderschönen Dogotel Seehotel Moldan entfliehst du für einige Tage deinem Alltag und begegnest einer sehr wertvollen Zeit mit dir und deinem Hund. Du wirst eine wundervolle Zeit mit Meditation, Yin Yoga, Yin&Yang Yoga, Vinyasa Yoga und Atemtechniken (Pranayama) verbringen.

Das YourYoga - Retreat ist für alle Leistungslevel geeignet.

Dich erwarten täglich 3 x 45 - 60 Min. über den Tag verteilte wertvolle Yoga - Einheiten, die am Morgen, am Mittag und am Abend stattfinden werden.

Am Ende deines YourYoga - Retreats wirst du dich erleichtert, vitalisiert und absolut regeneriert fühlen.

- Dein YourYoga - Retreat führt dich zu innerer Gelassenheit und weit weg von deinem Alltagsstress.
- Mit einem YourYoga Retreat buchst du nicht nur einen Urlaub mit deinem Hund, sondern auch eine Zeit für dein geistiges, körperliches und seelisches Wohlbefinden.
- Mit den Anregungen von deinem YourYoga - Retreat hast du außerdem die Möglichkeit sie danach täglich zu praktizieren oder sie so in dein Leben zu integrieren, wie du es brauchst.
- In deinem YourYoga - Retreat hast du zudem die Freiheit ein Personal Coaching mit Ulf zu buchen, um dein Yoga zu vertiefen und zu individualisieren.



Dein Begleiter

Dein YourYoga - Retreat Begleiter ist Ulf Gatterert.

Ulf ist 55 Jahre alt und Yogalehrer.

Seit 26 Jahren ist Ulf mit seiner lieben Frau Claudia verheiratet und derzeit haben die beiden 3 Hunde aus dem Tierschutz namens Fernando Alonso, Miss Ruby und Tante Lieschen.

Sportliche Karriere

Ulf ist seit jeher ein sehr ambitionierter sportlicher Mensch und so begann er als Kind mit Judo, dann in der Schule Handball, Leichtathletik bis hin zu Tischtennis über Karate, Boxen und Tae Kwon Do.

Seine größte Leidenschaft war über 25 Jahre Wing Tsun Kung Fu und Joggen (Halbmarathon und Marathon), bis er schliesslich beim Yoga landete.

Dein Coach

Ulf war fast zwei Jahrzehnte einer der beliebtesten Trainer der Beauty Industrie für Deutschland und Europa.

Um die Welt seiner KundenInnen, KlientenInnen und TeilnehmerInnen noch besser wahrnehmen zu können, hat Ulf eine Ausbildung als Coach und NLP Trainer, was seine Art und Weise des Unterrichtens sehr einfühlsam, inspirierend und authentisch werden läßt.

Die Veranstaltungszeit für dein YourYoga - Retreat ist vom
20.10.24 - 25.10.24

Am 20.10.24 ist die Anreise und ein Come Together zum Kennenlernen
nach dem Abendessen (ca. 20:00 Uhr) im Seminarraum.

Vom 21.10.24 - 25.10.24

- 07:00 - 08:00 Uhr Meditation, Pranayama und Surya Namaskar
(Sonnengruß)
- 13:30 - 14:30 Uhr Yin&Yang Yoga / Vinyasa Yoga
- 17:30 - 18:30 Uhr Pranayama, Yin Yoga und Meditation

Am 26.10.24 ist Abreise oder du bleibst noch ein paar Tage länger.

Die YourYoga - Retreat - Gebühr beträgt 299,00 € und ist direkt vor Ort
bei Kursbeginn in bar zu entrichten.

Preis zuzüglich der jeweiligen gebuchten Hotelkategorie.

Hotelbuchung: <https://dogotel.de/buchungsanfrage/>

YourYoga - Retreat Teilnehmerzahl

- min. 8 - max. 12
- Deine eigene Yogamatte und evtl. ein Meditationskissen hast du bitte
im Gepäck
- Anmeldeschluß ist der 30.9.24

Anmeldung für dein YourYoga - Retreat bitte unter ulf@hairhunter.de
Weiter Infos unter www.youryoga.hairhunter.de