

LUNA YOGA RETREAT

Genusstage am Meer

„Entschleunigen und Auftanken“ mit Romana Schneider

TERMIN vom 9.10. bis 12.10.2025

Dieses Retreat ist ein Verwöhnpaket für Körper, Geist und Seele. Wir lassen es uns die Tage so richtig gut gehen mit wohltuender und kräftigender Bewegung, tiefer Entspannung mit Yoga Nidra, wo wir unseren Herzenswünschen näherkommen, fantastischem mediterranem Essen und einem wunderschönen Ambiente mit Meerblick, Panorama Pool und der Spa-Bereich mit Sauna und Massagen.

Das Yoga Retreat ist für alle Levels und auch für Anfänger geeignet!

Was erwartet Sie:

- 2x täglich Yoga, positive Impulse und Achtsamkeitsrituale:
- Aktivierendes Luna Yoga am Morgen
- Regeneratives Yin Yoga und geführte Tiefenentspannung Yoga Nidra am Abend
- Genießer-Halbpension vom Buffet
- Badestrand, Meerwasser-Panorama Pool, große Gartenanlage mit Meerblick und Wellnessbereich mit Sauna und Indoor-Pool
- Viel Ruhe dank "off-season" und das Heilklima der Kvarner Bucht
- Freie Zeit fürs Seele baumeln lassen, Ausflüge oder Massagen
- Genuss, Entspannung, positive Impulse und Erholung

PROGRAMM:

Ankunftstag 9. Oktober 2025:

16:30-18:00 Eine erdende und herzliche Willkommens - Yoga Einheit

Weitere Tage:

7:45 – 9:15 Morgenmediation und positive Impulse für den Tag / aktivierendes Luna Yoga

Freie Zeit für schwimmen im Meer, relaxen am Pool, Sauna oder Massagen genießen im Wellnessbereich, Ausflüge, Umgebung erkunden...

16:30 – 18:00 entspannendes und regeneratives Yin Yoga und Yoga Nidra

Letzter Tag 12. Oktober 2025:

7:45 – 9:15 Morgenmediation und positive Impulse für den Tag / aktivierendes Luna Yoga

Verabschiedung

Anmeldungen bitte an info@manayoga.at

Bei Fragen melde dich gerne info@manayoga.at oder 069981100135.

Zimmerreservierung direkt mit dem Hotel www.kvarnerpalace.info vereinbaren unter Angabe "Luna Yoga Retreat"

Kosten: Yoga-Retreat Euro 250,-

Der Yoga-Retreat Beitrag ist direkt bei Romana Schneider vorab zu überweisen.

Mit der Einzahlung ist die Anmeldung für das Retreat fixiert. Anmeldung unter info@manayoga.at.

**Unterbringungsmöglichkeiten mit der Aktion 4 Nächtigungen zum Preis von 3!
Reisen Sie bereits am Mittwoch an oder bleiben Sie bis Montag – zum gleichen Preis!**

Pro Person:

Im Komfort-Doppelzimmer Mansarde - Landseite	Euro 360,00
Im Komfort-Doppelzimmer Mansarde – Meerseite	Euro 405,00
Im Komfort-Einzelzimmer Mansarde - Landseite	Euro 390,00
Im Doppelzimmer zur Meerseite	Euro 480,00
Im Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick	Euro 510,00
Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick	Euro 555,00

INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

- 4 Nächtigungen inkl. Halbpension
- Unterbringung in der gewählten Kategorie
- Alle [Inklusivleistungen](#) des Hotel Kvarner Palace

ÜBER MICH

Mag.a Romana Schneider

zertifizierte Luna Yoga Lehrerin. Seit über 15 Jahren intensive Beschäftigung mit Yoga und Meditation. Zahlreiche Weiterbildungen auf dem Gebiet und als Pädagogin im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig.