

# Love & Light

## YOGA UND WELLNESSRETREAT ZUM ENTFESSELN DEINER LEBENSKRÄFTE

### **Johanna ist Heilmasseurin, Bodyworkerin und Yogalehrerin.**

In ihren Yogaeinheiten erwartet dich ein bunter Mix mit Elementen aus dem traditionellen Yoga, aus Flow-, Meridian-, Yin Yoga, Atemtechniken, sowie Übungen aus dem Medical Training und Pilates. Mal ganz ruhig und sanft, mal voller Energie – ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung. Damit tankst du jede Menge frische Energie für Körper und Geist.

Nuad Thai, oft als »Heilsame Berührung« oder »Passives Yoga« übersetzt, ist eine ganzheitliche Massagetechnik mit Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Akupressur. Zehn ausgewählte »Energienlinien« werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet.

Abdominal Detox ist eine Massagetechnik der traditionellen thailändischen und chinesischen Medizin. Sie wirkt unterstützend bei der Energetisierung, Stärkung und Entgiftung des inneren Systems – Linderung von inneren (emotionalen) Blockaden, Krämpfen, Narbengewebe, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, schlechter Durchblutung, Rückenschmerzen und vielen anderen Problemen. Hierbei werden die inneren Organe direkt oder indirekt über Reflexpunkte (Akupressur) massiert.

### **Tamara ist Heilmasseurin, Kinesiologin und Wegbegleiterin.**

Im Yoga nimmt dich Tamara mit auf eine Reise ... auf eine Reise zu dir selbst, zu deinem inneren Kind, zu den Gefühlen, die gesehen und gefühlt werden dürfen...

**»MEDITATION BRINGT UNS IN BERÜHRUNG MIT DEM, WAS DIE WELT IM INNERSTEN ZUSAMMENHÄLT.«** Johanna Wolfgang von Goethe

Massagen wirken auf vielfältige Weise auf deinen Körper und Geist. Sie stimulieren die Durchblutung, lockern verspannte Muskeln, fördern die Entspannung und reduzieren Stress. Die gezielten Berührungen aktivieren auch das Nervensystem, was zu einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit führt.

Kinesiologie lässt den Sinn von Symptomen oder Problemen erkennen. Sie sieht darin nützliche Signale, die den Menschen im Leben weiterbringen wollen und vermittelt so ein größeres Bild vom Ganzen. Sie ermöglicht die Sprache des Körpers zu deuten und Menschen bei Ihrem Entwicklungsprozess und Freisetzen versteckter Potentiale zu unterstützen.

Wir freuen uns auf eine wunderschöne, magische Zeit mit euch ♥  
Johanna und Tamara

### *Retreat 1.-4.5.2025*

- 3 Übernachtungen im EZ/DZ inkl. Frühstück und Abendessen, Sauna und beheizter Außenpool
- **inkl. 6x Yoga & 1h Anwendung** (Massage, Nuad Thai, Abdominal Detox, Kinesiologie)
- jede weitere Anwendung zum Retreat-Preis 80€/1h, 115€/1,5h

**ab 502€**

**Wo?** Im Bio-Dynamischen Weingut Tauss, mitten im Naturpark Südsteiermark.

Weingut Tauss  
Alice und Roland Tauss  
Schloßberg 80, A-8463 Leutschach

# Love & Light

## YOGA UND WELLNESSRETREAT ZUM ENTFESSELN DEINER LEBENSKRÄFTE

### Programm

DONNERSTAG 1.5.	FREITAG 2.5.	SAMSTAG 3.5.	SONNTAG 3.5.
Anreisetag Yogaraum ab 15 Uhr	<b>Yoga 7–8:30 Uhr</b>	<b>Yoga 7–8:30 Uhr</b>	<b>Yoga 7–8:30 Uhr</b>
<b>Kennenlernen &amp; Yoga 15–17 Uhr</b>	Frühstück bis 10 Uhr	Frühstück bis 10 Uhr	Frühstück bis 10 Uhr
Abendessen 17–18:30 Uhr	Freie Zeit*	Freie Zeit*	Abreise Zimmer bis 11 Uhr
	<b>Yoga 15–17 Uhr</b>	<b>Yoga 15–17 Uhr</b>	Freie Zeit*
	Abendessen 17–18:30 Uhr	Abendessen 17–18:30 Uhr	<b>Verabschiedung 13–14 Uhr</b>

\* Freie Zeit für Anwendungen, Sauna, Außenpool, Liegewiese, Spaziergänge in den Weinbergen, auf Wunsch Weinverkostung am Abend

### Anmeldung

#### SCHRITT 1

Verbindliche Anmeldung bei  
Johanna Dütsch | 0680 444 19 68 | mail@johannaduetsch.at  
Tamara Köstl | 0664 466 76 97 | Koestltamara@gmail.com

Mit der Anmeldung erklärt der/die Teilnehmende, dass sie/er in einem ausreichend gesunden und körperlich belastbaren Zustand ist, um an dem Yoga-Retreat teilzunehmen.

Mit der Überweisung der Anzahlung bestätigt er/sie, dass er/sie die Teilnahme- und Stornierungsbedingungen gelesen hat und damit einverstanden ist.

#### **Einzahlung des Retreat-Beitrags in Höhe von 180€ innerhalb von drei Werktagen ab Anmeldung an:**

Johanna Dütsch | AT25 2070 6045 0080 6536 | BIC KSPKAT2KXXX | Kärntner Sparkasse

Der Preis von 180€ für die Yoga- und Behandlungspauschale gilt ausdrücklich nur in der Kombination mit der Zimmerbuchung im Weingut Tauss.

**Haftung und Versicherung:** Der/die Teilnehmende übernimmt mit der Anmeldung die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Yoga-Retreats. Der Versicherungsschutz (Unfall, Haftpflicht, Storno etc.) ist Sache der Teilnehmenden. Jede/r Teilnehmende kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Veranstalter von Haftungsansprüchen frei. Der/die Teilnehmende ist für seine/ihre Sicherheit während der freien Freizeitgestaltung selbst verantwortlich.

**Datenschutz:** Mit der Anmeldung zu unserem Yoga-Retreat erklärt sich der/die Teilnehmende zur Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden. Diese Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und ausschließlich zu internen Zwecken verwendet. Wir übernehmen keine Haftungsansprüche bei Bild-, Ton-, oder Videoaufnahmen während des Yoga-Retreats. Der/die Teilnehmende stimmt zu, dass während der Veranstaltung Fotos und Videos für Marketingzwecke gemacht werden dürfen.

**Rücktritt/Stornierung:** Bei Rücktritt/Stornierung bis inkl. 31.03.2025 fallen keine Stornogebühren an. Bei Rücktritt/Stornierung nach dem 31.03.2025 wird der volle Geldbetrag einbehalten, es sei denn, der/die Teilnehmende nennt eine/n Ersatzteilnehmer/in, der/die dessen Platz einnimmt.

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 6, maximal 14

**Terminabsage:** Wird die ausgeschriebene Mindestteilnehmeranzahl nicht bis 31.03.2025 erreicht, wird das Retreat abgesagt, der eingezahlte Betrag wird rückerstattet.

#### SCHRITT 2

Zimmer auswählen und reservieren zum Retreat mit Johanna und Tamara vom 01.–04.05.2025: [weingut-tauss.at](http://weingut-tauss.at)  
Weingut Tauss | Alice und Roland Tauss | Schloßberg 80, A-8463 Leutschach