



erster 01. BIS dritter 03. SEPTEMBER

An diesen Tagen erwartet dich eine  
Begegnung mit den Kräften & der Kreativität.

Vielleicht schlummerte dieses bis jetzt unbeachtet und unbemerkt in Dir? Wir freuen uns auf eine Entdeckungstour. Die Mischung aus einer vitalisierenden, stärkenden und harmonisierenden Yogapraxis und einer kreativen Begegnung in der Kalligraphie weisen Dir Deinen Weg aus Deinem Inneren in Dein Außen. Vielleicht: Dein Potenzial zu wecken und einzusetzen? Wir zeigen Dir, wie Du Dich ausprobieren kannst und lernst aus deiner inneren Kraft zu schöpfen. Lasst uns mit neuer Energie und der Welt des kreativen Tuns, den Flow des Yogas und die Tiefe des Schreibens gemeinsam erleben.

Mit Freude und viel Leidenschaft können wir dies in der superschönen Yogashala vom THE HEARTS HOTEL in Braunschweig erfahren.

Komm mit uns auf diese besondere Reise, entdecke Dich auf der Matte und mit dem Pinsel in der Hand! **Es wird herrlich!**



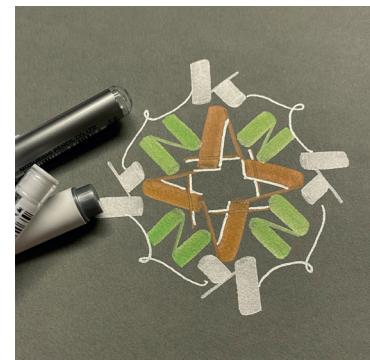
# Sandra PARADIEK

**Meine Kreativität ist mein Leben,  
meine größte Freude das Schreiben.**

Ein mehrjähriges Studium im Bereich Kalligrafie ließ mich die Kunst der Buchstaben in seiner Vielfalt erlernen und als Lehrende des Handletterings begleiten mich nun Worte in Bild und Schrift täglich und mit großer Erfüllung.

Die Kunst des schönen Schreibens ist zugleich Meditation und Ästhetik, Geist und Seele treffen sich in der Tiefe Deiner Mitte. Nach einem kleinen Einstieg in die Grundlagen des Schreibens begleite ich Dich auf Deinem ganz persönlichen, individuellen Weg und entlocke mit Dir gemeinsam Deine ganz eigene schöpferische Kraft.

Ich gebe Dir kreative Ideen und Möglichkeiten mit an die Hand, die Dein Leben zukünftig kreativ erfüllen werden. Alle Materialien und Booklets sind im Preis enthalten.



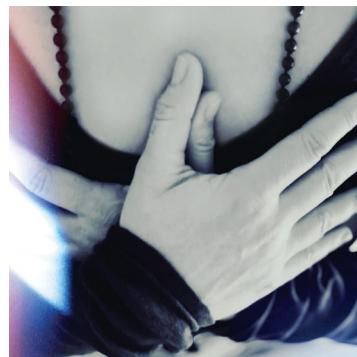
# Miki LACHMANN

**Mein Yoga ist ein Yoga, der eine kraftvolle, leidenschaftliche Yogapraxis mit Musik, spirituellem Input und Meditation kombiniert.**



Die Yogastunden lassen dich Kraft und Energie entwickeln und regen in Kombination mit dem Kreativitätsworkshop deine Motivation und Inspiration an. Die fließende Yogapraxis sowie die Meditations- und Restorative Yoga Einheiten orientieren sich am Retreat-Motto und werden auf körperlicher und mentaler Ebene deine Offenheit und Flexibilität fördern und deine kreativen Antennen stärken. Die tägliche Yogastunde am Morgen erwecken die Kraft und Energie, die in dir steckt. Der Flow aus Yogastunde wird dich durch den Tag tragen, inspirieren.

Am Abend kannst du an ruhigen Einheiten des restorativem Yoga und der Meditation teilnehmen, in denen du entspannen und zur Ruhe kommen kannst.





THE HEARTS HOTEL

Zusätzlich erwarten Dich im echt super lässigen  
**THE HEARTS HOTEL**, bestes Soul Food, eine Sauna  
und ein direkter Zugang zum Nationalpark Harz.  
Mehr dazu: [www.thh622.de](http://www.thh622.de)



## HOTEL Zimmer

September: **Mittwoch, 01.09. - Freitag, 03.09.21**

Zimmer in der Superior Kategorie (ehemalig Standard):

€134,00 pro Zimmer, pro Nacht in Einzelbelegung mit Frühstück (€268,00 für zwei Nächte)

€183,00 pro Zimmer, pro Nacht in Doppelbelegung mit Frühstück (€366,00 für zwei Nächte)

Für das gemeinsame Abendessen am Sonnabend berechnet das Hotel € 24,95.

# PROGRAMM:

Das kreative RETREAT im Überblick:

## ANREISE TAG MITTWOCH

Zimmer bezugsfertig ab 15 Uhr

17:30 - 18:30

**Yoga Einheit**

18:30 - 19:30

**Kreativ-Workshop**

Einstieg in die Grundlagen des Schreibens & des Alphabets.

Individuelles Abendessen

## DONNERSTAG

8:30 - 10:00

**Yoga Einheit**

danach Frühstück

13:00 - 16:30

**Kreativ-Workshop**

Kalligrafie & Schrift

17:30 - 18:30

**Yoga Einheit**

danach gemeinsames vegetarisches  
Abendessen im Hotel

## ABREISE TAG

## FREITAG

9:00 - 10:30

**Yoga Einheit**

danach Frühstück

**+ Abreise**

Hier findet sich noch Zeit,  
um begonnene Kreationen  
fertigzustellen.

PROGRAMM  
Gebührt

**255,- EURO**

inklusive aller  
Materialien +  
Goodie-Bag