

ENJOY YOURSELF!

6. bis 19. Mai 2026

Ein Yogaretreat für Genießer in der Provence



Yoga, die unberührte Weite der Natur und Gaumenfreuden lassen dich mit allen Sinnen das Leben genießen. Besinnlicher Rückzug in seiner schönsten Form.

YOGA ist Lebensfreude! Dynamisch-fließendes **Hatha Yoga** & ruhige Übungsreihen aus dem **Yin Yoga, Pranayama & Meditation** begleiten dich in die Tiefe des puren Seins. Körper & Geist kommen zur Ruhe, du erlebst dich im Einklang mit der Natur. (Yogaunterricht für alle Level geeignet, kleine Gruppe, max. 10 TN.)

MAHLZEIT – Liebe geht durch den Magen!

Es mir eine große Freude, dieses Retreat als leidenschaftliche Köchin zu bekochen.

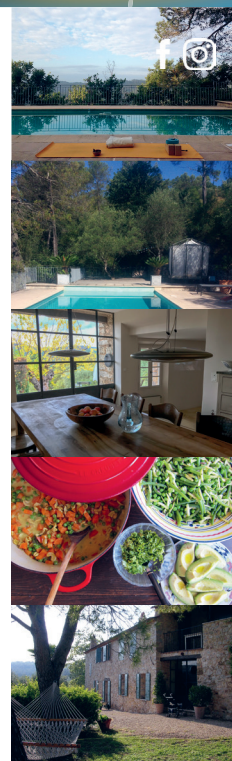
morgens warme, ayurvedische Getreidebreivariationen, Nüsse, Trockenfrüchte, Kompott, Joghurt, frisches Obst. **mittags** reichhaltige Salate, köstliche Gemüsegerichte. kreativ & mediterran-orientalisch. **zwischendurch** Smoothies & Energiebällchen. **abends** Suppe,

marktfrischer Käse, knackiges Baguette.

VOILÀ! an einem Tag französisches Frühstück mit duftenden Croissants, dann **gemeinsam** einen **Kulturausflug in die Umgebung!**

NATUR La Haute Carpenée blickt über ein wunderschönes Tal, inmitten eines Naturschutzgebietes. Hier empfangen dich **Ruhe, Stille und Frieden**. Das grüne Meer der mediterranen Macchia im Morgennebel, alte Olivenbäume, knorrige Eichen und die unfassbare Weite des Sternenhimmels werden dich verzaubern! Das in Terrassen angelegte Grundstück bietet vielfältige Rückzugsmöglichkeiten zum **Lesen, Meditieren, Entspannen**.

WOHNEN Antike Fundstücke treffen auf modernes Design! In einem **stilvoll** ausgebautem alten Steinhaus befindet sich die große Wohnküche mit weitem Blick ins Tal. Sie geht in den offenen Wohnraum mit Kamin & Leseecke über. (Grande Maison: 3 Schlafzimmer, 2 Bäder. Petite Maison: 2 Schlafzimmer, 1 Duschbad, Küche, Wohn- und Esszimmer, Balkon)



ANREISE in Eigenregie

La Haute Carpenée, 83440 Callian. Flughafen NCE **Nizza**, dann 45 min mit Auto. (oder Bus, 5x tgl.)

KOSTEN

gesamt 1.190 €
- Unterkunft für 7 Nächte 400 € (Fremdleistung)
- 3 tgl. Mahlzeiten 350 € (inkl. Wasser, Tee, Café)
- Yogaseminar 440 € (2x tgl.: 12 YE, 22-24h)
Teilkosten für Yogaseminar als Präventionskurs anerkannt

ANMELDUNG & INFO

Lui Winckler
Yogalehrerin BDY/EYU
luiyoga.com@gmail.com
www.luiyoga.com
0172-3290808

