

# TAGESRETREAT AM SEE

*für Schwangere*

*mit Yoga, Klangbad & Nahrung für Leib und Seele*



30. November 2024

9.30 - 18.00 Uhr

MÜNSING / HOLZHAUSEN



Kontakt: [zoevalerien@yahoo.de](mailto:zoevalerien@yahoo.de)

---

## HERZLICH WILLKOMMEN

---



---

## DAS TAGESRETREAT

---

Wir, Naema, Vroni und Zoe möchten dich ganz herzlich einladen, einen Tag mit Yoga, einem Klangbad, vitalem Essen für Leib und Seele und wunderschönster Natur rund um Holzhausen am Ostufer des Starnberger Sees zu genießen.

Es darf ein Tag voller Sinnlichkeit, Entspannung und Gemütlichkeit sein, der deine Sanftheit und Stärke auf allen Ebenen nähren wird.

Wir lassen den Alltag einen Moment los, tauchen ein in tief beruhigende Momente, die die Verbindung zwischen dir und deinem Baby beleben, euch Vitalität und Vertrauen schenken.

Nach einem gemeinsamen Willkommensgruß beginnen wir mit einem energitisierendem Schwangerschafts-Yoga im Hatha-Stil, angeleitet durch Naema, die durch ihre jahrelange Praxis einen wunderbaren Unterrichtsstil entwickelt hat.

Zoe wird euch mit einem vitalen, farbenfrohen und vegetarischen Mittagessen überraschen, das hauptsächlich aus regionalen und ausschließlich aus biologischen Zutaten zubereitet wird. Den ganzen Tag über stehen euch außerdem kleine Leckereien zur Verfügung.

Nach einem anschließenden Spaziergang durch Wald und Seeumgebung tauchen wir noch einmal in eine ruhige Yinyoga-Stunde ein, die mit einem wunderschönen Klangbad endet. Vroni spielt euch ein Konzert mit ihren heilsamen Kristallklangschaalen vor, während ihr in eurer bevorzugten Position in tiefe Entspannung finden dürft.

Jede ist sehr herzlich willkommen, egal ob Yogi oder Anfängerin. Bezüglich der Schwangerschaftswoche ist ebenfalls jede herzlich willkommen. Falls Unsicherheiten vorhanden sind, könnt ihr das gerne jeder Zeit mit uns besprechen und wir sehen dann gemeinsam, ob eine Anmeldung für dich passend ist.

Als Mama sind wir alle drei sehr berührt von dieser Zeit im Leben einer Frau, in der neues Leben in ihr heranwächst und freuen uns so sehr, diesen Tag mit euch in Fülle und Gemeinschaft zu erleben.

---

## DEIN PROGRAMM

---

**Samstag, 30. November 2024**

9.30 Ankunft und Willkommensgruß

10.00 Hatha Yoga

11.30 Wald- und Seespaziergang

13.00 Mittagessen

14.00 Zeit für dich (See, Wald & Co.)

16.00 Yin Yoga

17.15 Klangbad

18.00 Abschiedsgruß

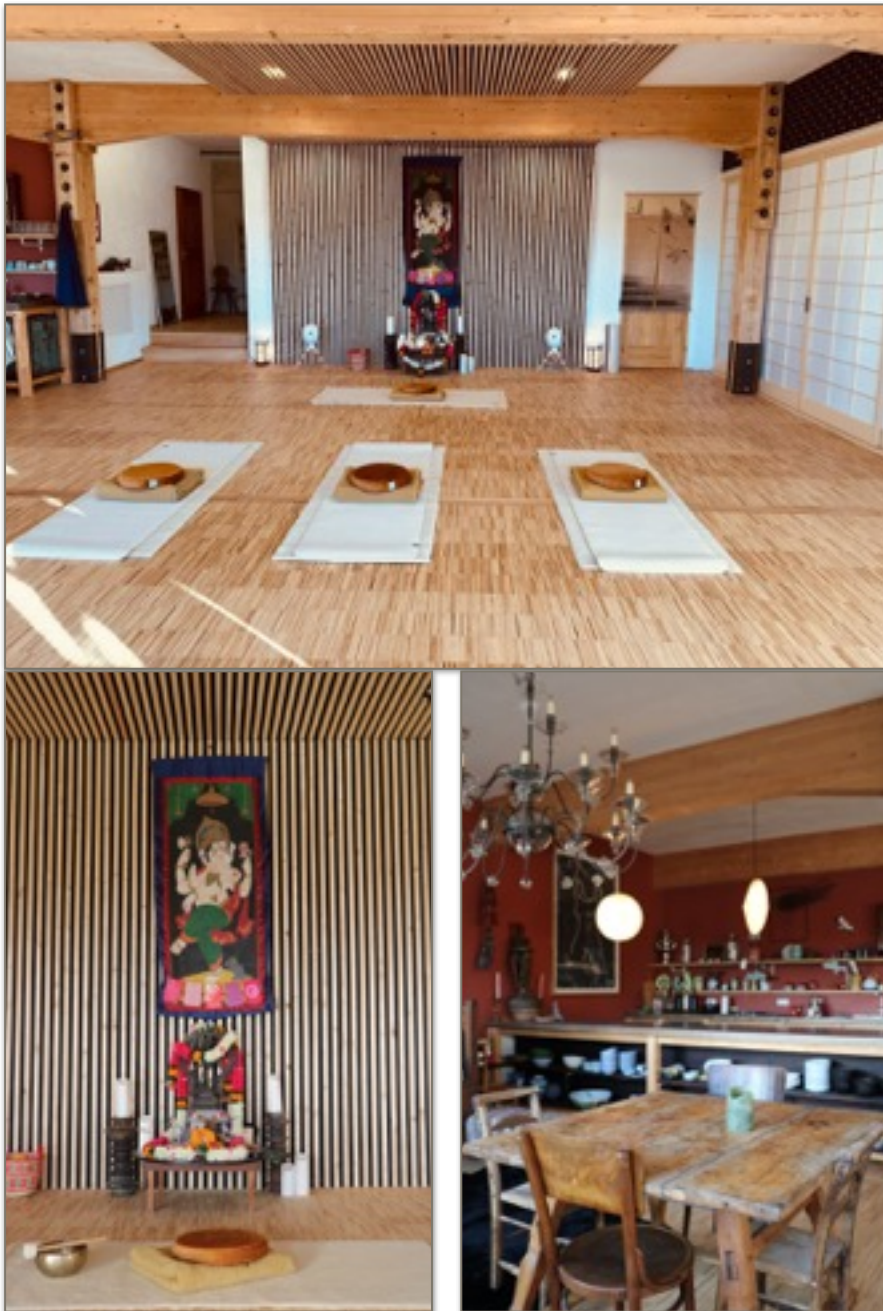


---

## DER WOHLFÜHLORT

---

Holzhausen - ein Ort, der viele Gemüter belebt, erfreut und beseelt... Hier befinden sich unsere wunderschönen Räumlichkeiten, umgeben von ländlichem Wohlsinn. Der Raum strahlt durch das viele Holz und Licht sehr viel Wärme und Schönheit aus, ist von künstlerischer Stimmung durch eine Schneiderei und Schreinerei nebenan umgeben...



---

## PREIS

---

**165 €**

Im Preis inklusive:

2 x Yogaeinheiten

1 x Klangbad

1 x Mittagessen

Getränke, kleine Leckereien zwischendurch



---

## ÜBER ZOE & DAS ESSEN

---

**Zoe Valérien**

**KOCHEN**

**Ansprechperson für Anmeldungen/Fragen**



Ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Europäische Akademie für Ayurveda

Ayurvedische Köchin, Europäische Akademie für Ayurveda

200 RYT, Yoga Alliance 2015 mit Mariza Smith, Chamonix (Frankreich)

Staatlich geprüfte Heilpraktikerin, Ausbildung am Zentrum für Naturheilkunde, München

Verschiedenste Fortbildungen im Bereich Ernährung

Fortbildungen in Cranio-Sakraler Therapie (Carola Fassbender)

[www.zoevalerien.com](http://www.zoevalerien.com)

Kontakt: [zoevalerien@yahoo.de](mailto:zoevalerien@yahoo.de)

---

## ÜBER NAEMA & YOGA

---

**Naema Ferstl-Götz**

**YOGA**



200 RYT, Yoga Alliance, San Francisco

300 RYT, Yoga Alliance, Kranti Yoga School (Indien)

40 RYT, Yoga Alliance, Janet Stone, Kalifornien

25 RYT, Yoga Alliance, Pränatal Yoga im Kale&Cake, München

Master in Osteopathischer Therapie, (HOLISTEA, Ismaning)

Seit 2023 Staatlich geprüfte Heilpraktikerin

<https://www.osteopathie-ferstl.de/>

Kontakt: [zoevalerien@yahoo.de](mailto:zoevalerien@yahoo.de)



---

## ÜBER VRONI & DAS KLANGBAD

---

Veronika Schneider

**KLANGBAD**



Heilpraktiker Ausbildung (3 Jahre), Josef Angerer Schule, München

200h Yoga Ausbildung, Amiena Zylla, München

TCM Ausbildung, Avicenna Institut, Mike Morell, Freiburg

Reiki, Irina Sterna, Lara Elliot

Sound Healing & Sound Meditation, Irina Sterna, München

<https://vronischneider.de/>

Kontakt: [zoevalerien@yahoo.de](mailto:zoevalerien@yahoo.de)