

*Release & Grow*  
YOGA & EMPOWERMENT  
RETREAT



2. & 3. Dezember 2023  
im Lethe-Hof

*Dein magischer Start in den Advent*

# Dein magischer Start in den Advent

Suchst du nach einer kleinen Auszeit vom Alltag, ganz für dich, in dem nur du im Fokus stehst? Suchst du nach einer Möglichkeit, das Jahr 2023 in Dankbarkeit zu beenden und dich gleichzeitig auf ein erfolgreiches neues Jahr vorzubereiten? Dann bist du bei unserem **RELEASE & GROW Yoga & Empowerment Retreat** genau richtig!

Unser Retreat bietet dir die Gelegenheit, inmitten der besinnlichen Adventszeit Inne zu halten, aber auch deine inneren Kräfte zu wecken und dich auf das kommende Jahr vorzubereiten. Mit der Kombination aus Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Coachingeinheiten möchten wir dir ein ganzheitliches & magisches Erlebnis bieten.

Wir laden dich ein, dein Herz zu öffnen, deine Intuition wieder zu spüren und dabei eine echte, tiefe Verbindung für dich und dein Leben zu erschaffen. Mit uns. Mit Gleichgesinnten. An einem bezaubernden Ort, mitten in der Natur.

Lass uns gemeinsam Yoga praktizieren, meditieren und atmen. Lass uns achtsam spazieren gehen, die Natur beobachten und lecker essen und trinken. Lass uns zusammen träumen, tanzen, lachen und vielleicht auch weinen. Und alles andere, wonach uns noch ist!

Lass uns einfach Spaß haben.

Wir freuen uns so sehr auf dich.

*Sarah & Julia*



# Release & Grow



**Dankbarkeit, liebevolles Annehmen und Loslassen**  
Lerne, wie du in Dankbarkeit auf das Jahr 2023 zurückblicken, es annehmen und bewusst loslassen kannst.

**Öffnen für Neues – deine Ziele und Visionen 2024**

Nutze diese Zeit, um dich auf deine Ziele und Visionen für das neue Jahr zu fokussieren und die Energie dafür zu sammeln.



**Achtsam durch den Advent:**  
Erlebe die Magie des Advents in einem neuen Licht. Durch Achtsamkeit wirst du den Zauber dieser Zeit in vollen Zügen genießen können.

# Was dich erwartet



Inspirierende **Yoga-Sessions**, um Körper und Geist zu stärken.  
Tiefgreifende **Meditationen**, um deine innere Ruhe zu fördern.  
**Achtsamkeitsübungen**, um im Moment zu leben und den Advent bewusst zu erleben.  
**Coachingeinheiten**, um deine Ziele und Visionen zu klären und umzusetzen.

## und noch mehr...



Entspannende Atmosphäre im malerischen Lethe-Hof.

Eine Auszeit in der Natur.

Vegetarische Mahlzeiten, die Körper und Seele nähren.

Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten.



# Verpflegung

Für das vegetarische Essen und Getränke über den gesamten Zeitraum (Vollpension):

70 € \*\*

\*\* inkl. MwSt

\*\* im Lethe Hof zu bezahlen

\*\* bei Übernachtung im Zimmerpreis enthalten



# Zimmeroptionen

Die Übernachtung ist optional. Wir legen sie dir jedoch sehr ans Herz, damit du ganz zur Ruhe kommst.

Doppelzimmer: 110 €\*\*\*

Einzelzimmer: 130 €\*\*\*

\*\*\*inkl. MwSt

\*\*\*im Lethe Hof zu bezahlen

\*\*\*VP ist im Preis enthalten



# Anmeldung

Sichere dir jetzt deinen Platz für das RELEASE & GROW Retreat, um gestärkt, erfrischt und voller Inspiration in den Advent zu starten. Dafür nutze unser [Anmeldeformular](#) oder schreibe uns per Mail an [retreatsbyjuliaandsarah@gmail.com](mailto:retreatsbyjuliaandsarah@gmail.com) und freue dich über die Bestätigung von uns.

# Voller Vorfreude

Verbinde dich mit deinem inneren Selbst, lass los und wachse in diesem magischen Retreat! Wir freuen uns so sehr, dich dabei zu begleiten.

Mit Liebe und voller Vorfreude.

*Sarah & Julia*



# Über uns



Namasté, ich bin Julia.  
Als leidenschaftliche Yoga  
Lehrerin begleite ich Menschen  
auf ihrem Weg zu mehr  
Körperbewusstsein und innerer  
Ausgeglichenheit.

Ich bin davon überzeugt, dass wir  
Harmonie, Kraft und  
Glückseligkeit für uns erschaffen  
können, wenn Körper, Geist und  
Seele im Einklang zueinander  
sind. Deshalb liebe ich es, meine  
Begeisterung für Yoga, Meditation  
und Achtsamkeit mit euch zu  
teilen.

Dank meiner  
Zusatzqualifikationen begleite ich  
auch Schwangere und Kinder.

[julia.barr@freenet.de](mailto:julia.barr@freenet.de) | [juliabarr.de](http://juliabarr.de)



# Über uns



Hej, ich bin Sarah.  
Ich bin systemische Coach und  
kreative Prozessbegleiterin, sowie  
Human Design Coach.

Mein Fokus liegt im Em-  
powerment von Frauen und  
Müttern. Ich liebe es, gemeinsam  
mit dir, deine Potentiale  
aufzudecken und dir dabei zu  
helfen, dich selbst wieder zur  
Priorität im Leben zu machen und  
Harmonie in deinen Familienalltag  
zu bringen.



Dazu wende ich Tools aus dem  
Coaching, der Achtsamkeitslehre,  
die Kraft der Natur mit  
ätherischen Ölen und das Human  
Design System an.

[hello@beautifulmindcoaching.de](mailto:hello@beautifulmindcoaching.de)  
[beautifulmamamind.de](http://beautifulmamamind.de)