

*Frühlingserblühen*  
**YOGA & EMPOWERMENT  
RETREAT**



*Blühe auf und entfalte dich*

**21. April 2024  
im Lethe-Hof, Wardenburg**

# *Blühe auf und entfalte dich*

Suchst du nach einer kleinen Auszeit vom Alltag, ganz für dich, in dem nur du im Fokus stehst? Suchst du nach einem Raum dich selbst zu entfalten? Dann bist du bei unserem **Frühlingserblühen Yoga & Empowerment Retreat** genau richtig!

Tauche ein in einen Tag der Transformation und des persönlichen Wachstums. Erlebe die kraftvolle Verbindung von Yoga, Meditation, Coaching und Selbstreflexion. Inspiriert von der Natur in all ihrer Vielfalt, erkunden wir das Thema Aufblühen und die Entdeckung all deiner wundervollen Facetten.

Wir laden dich ein, dein Herz zu öffnen, deine eigene Schöpferkraft zu wecken, 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*

# Frühlingserblühen



Tauche ein in die zauberhafte Transformation des Frühlings, wenn die Natur in voller Pracht erblüht. Wie zarte Knospen, die sich zu strahlenden Blüten entfalten, möchten wir dich einladen, an diesem Tag **deine wundervollen Facetten** zu erkunden und in deiner schönsten Blüte zu erstrahlen.



Nutze gemeinsam mit uns die **aufsteigende Energie** des Frühlings, um **dich selbst zu entfalten**. Freue dich darauf, einen Tag des Erwachens zu erleben und auf zu blühen.

# 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 dein Alltag bewusst zu erleben und zu gestalten.  
**Coaching und Selbstreflexion**, um deine Ziele und Visionen zu finden.

## 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.

# Deine Auszeit

Unser Tagesretreat beginnt am 21. April um 9 Uhr. Wir nehmen uns Zeit zum Ankommen, fließen durch den Tag und finden schließlich beim gemeinsamen Abendessen bis 21 Uhr einen harmonischen Ausklang.



# Deine Investition

Für das Programm des Frühlingserblühen Retreat:

222 €\* (bis zum 25.03.2024)

279 €\* (ab dem 26.03.2024)

\* inkl. MwSt

\* exkl. Anreise

\* zzgl. Verpflegungspauschale



# Der Lethe Hof



Der malerische Lethe-Hof bietet die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen und gemeinsam aufzublühen und uns zu entfalten. Du wirst begeistert sein von diesem wunderschönen Ort der Ruhe.

Hotel Lethe-Hof  
Friedrichstraße 74  
Wardenburg

## Verpflegung

Für das vegetarische Essen und Getränke über den gesamten Zeitraum:

65 € \*\*

\*\* inkl. MwSt

\*\* im Lethe Hof zu bezahlen



# Anmeldung



Sichere dir jetzt deinen Platz für das Frühlingserblühen Retreat, um inspiriert von der Erneuerung der Natur, selbst in deiner schönsten Blüte zu erstrahlen. Dafür nutze unser [Anmeldeformular](#) oder schreibe uns per Mail an [retreatsbyjuliaundsarah@gmail.com](mailto:retreatsbyjuliaundsarah@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)