

BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

Retreat vom 8. bis 15. September 2023

# YOGA UND AYURVEDA IN DEN DOLOMITEN

Yoga Ayurveda Therapie • Spirit Yoga • Yoga regenerativ • Rückenyooga

Bringen Sie Bewegung, Ruhe und Heilung in Ihr Leben! Finden Sie Ihren eigenen gesunden Lebensrhythmus! Yogapraxis, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und die ganzheitliche Heilkraft des Ayurveda lassen tiefgreifende Regeneration und innere Ausgeglichenheit erfahren und steigern Ihre Lebensqualität nachhaltig.

**Yoga und Ayurveda Woche im Hotel Engel, Südtirol, Italien**  
[www.hotel-engel.com](http://www.hotel-engel.com)

Yoga und Meditation, abgestimmt auf Ihre Konstitution, unterstützt die reinigenden und regenerativen Prozesse während einer ayurvedischen Kur optimal.

Yoga, fließend und begleitet von bewusster Atmung, steigert die Flexibilität und Körperwahrnehmung. In regenerativen und Stress reduzierenden Übungen können Blockaden aufgespürt, gelöst und gleichzeitig Seele und Geist entlastet werden.

**Finden Sie zu neuer Leichtigkeit und Energie. Richten Sie Ihr Leben neu aus!**

Nutzen Sie die individuelle, ganzheitliche Yoga -Ayurveda Therapie zur Vorbeugung, Verjüngung, bei chronischen Beschwerden, wenn Sie Ihre Lebensgewohnheiten umstellen wollen, als lang ersehnten Ausgleich zu einem anspruchsvollen Beruf, bei Stress, geistiger oder emotionaler Überforderung.

**Spüren Sie Körper und Geist in harmonischem Gleichgewicht!**

Herzliche Grüße

*Bettina Hartmann*



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

## Das Hotel

Im familiengeführten, traditionsreichen Hotel Engel erleben Sie ayurvedische Küche, ärztliche Kompetenz & Anwendungen auf höchstem Niveau!

### Sie sind einzigartig!

Durch ausgewogene Ernährung, medizinische Diagnose und gezielte Behandlung unter Berücksichtigung Ihrer Individualität wird im Hotel Engel Ayurveda - das „Wissen vom Leben“ zu einer tiefgreifenden persönlichen Erfahrung!

- großer Spa und Wellness Bereich
- beheizter Outdoor Pool
- hauseigenes Aktivprogramm

### Genießen Sie intakte Natur und atmen Sie sich in der frischen Bergluft frei!

Die traumhafte Kulisse der Dolomiten lädt ein zu entspannten Spaziergängen, ausgedehnten Bergtouren oder geführten Wanderungen.

## Yoga

### 6 Tage Yogapraxis vom 8. - 15.9.

**Morgens:** 6x reinigende vitalisierende Praxis: Yoga und Pranayama angepasst an Ihre Voraussetzungen und Bedürfnisse.

**Nachmittags/Abends:** 6x ruhige Praxis: regeneratives Yoga, Pranayama, Yoga Nidra, Meditation

Yoga Geübte und Beginner sind herzlich willkommen!

Üben Sie klar, strukturiert und achtsam durch kompetente, erfahrene Anleitung. Yoga individuell nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen.

## Ayurveda

- Ayurvedische Vollpension
- 5-tägige Rasyana Kur unter ärztlicher Betreuung und Konsultation

**Zu neuer Leichtigkeit finden und Ihr Leben neu ausrichten!**



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —

# Buchung

Dieses Retreat wird über den renommierten Reiseveranstalter Neue Wege Reisen angeboten:  
[www.neuwege.com](http://www.neuwege.com)

## Kosten

7 Nächte im DZ inkl. Vollpension, Ayurveda-Kur & Yoga  
*Einzelzimmer und weitere Zimmeroptionen gegen Aufpreis buchbar*

**2950 Euro**

Detaillierte Infos und Buchung unter:

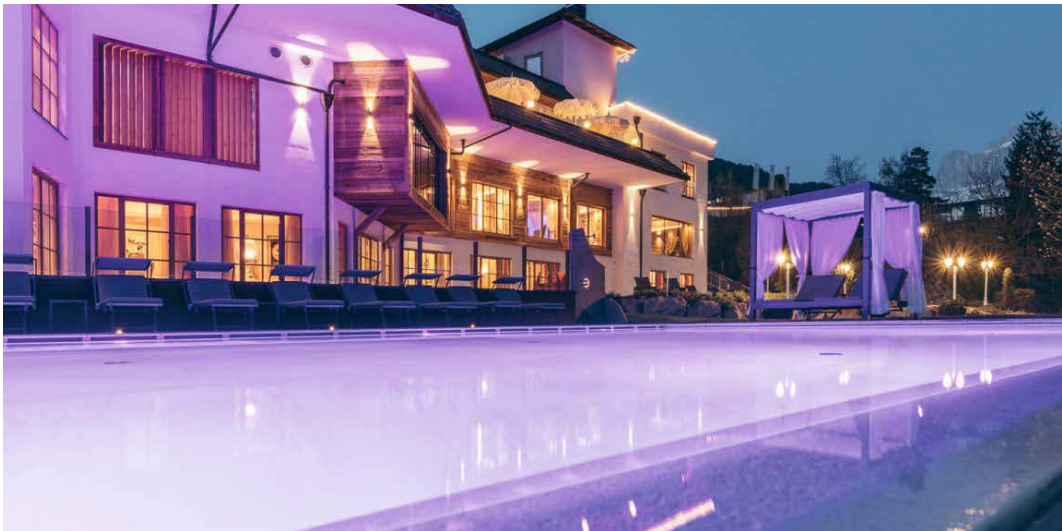
[www.neuwege.com/3ITS1003](http://www.neuwege.com/3ITS1003)

[www.neuwege.com/reisebegleitung/bettina-hartmann\\_433](http://www.neuwege.com/reisebegleitung/bettina-hartmann_433)



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



FOTOS: NINA SCHULTKA (2,3,4,5), KATRIN TISMER (1)



BETTINA  
HARTMANN

— RETREATS —



