



30. Mai bis 3. Juni 2027
Chesa Valisa/Vorarlberg, Österreich

WAS UNS FRAUEN BEWEGT

BETTINA
HARTMANN

RETREATS

Retreat vom 30. Mai bis 3. Juni 2027

WAS UNS FRAUEN BEWEGT

GANZHEITLICHES YOGARETREAT FÜR FRAUEN ZUR HORMONBALANCE

Hormonbalance Yoga • Hatha Yoga Flow • Restorative Yoga • Ayurveda • Beratung

Dieses 5-tägige Retreat, umrahmt von der unverfälschten Natur des Kleinwalsertals, wendet sich an Frauen in jeder Lebensphase, die ihre hormonelle Balance stärken, ihr Wissen über den Einfluss weiblicher Hormone erweitern und ihrer Yogapraxis eine weibliche Ausrichtung geben wollen.

Lerne in der vertrauensvollen Atmosphäre dieses Frauenretreats die Prinzipien und die Wirkung des Hormonbalance Yoga und Restorative Yoga kennen. Erlebe, wie eine gezielte Yogapraxis, speziell auf Dich abgestimmte ayurvedische Massagen und eine bewusst gewählte Ernährung Dein Wohlbefinden steigern und mehr Leichtigkeit und Energie in Dein Leben bringen.

Als zusätzliches Angebot hast Du die Möglichkeit Dich in einer ayurvedischen Einzelsitzung zu Deiner individuellen Konstitution beraten zu lassen. Verstehe den Einfluss Deiner Hormone und lerne, wie Du mit Beschwerden umgehen und sie selbst regulieren kannst.

Egal, ob du konkreten Beschwerden entgegenwirken oder einfach in einem speziell auf Frauen ausgerichteten Rahmen entspannen und neue Kraft tanken möchtest: Dieses Retreat bietet dir den Raum und die Unterstützung, die du brauchst, um dich auf dich selbst zu besinnen und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren.

Gib Deiner Weiblichkeit und Deiner Gesundheit eine neue Ausrichtung! Gönn Dir diesen Luxus Lass Dich verwöhnen, inspirieren und erlebe, wie gut sich Balance anfühlt!

Herzliche Grüße

Bettina und Bisseh

BETTINA
HARTMANN
RETREATS

Eure Begleitung während des Retreats

Wir widmen uns schon lange dem weiblichen Yoga und der Frauengesundheit. Wir sind davon überzeugt, dass der Weg zur hormonellen Ausgeglichenheit individuell ist. Aus diesem Grund bieten wir Euch verschiedene Methoden, die wirkungsvoll ineinandergreifen und dich in deiner persönlichen Lebensphase und -situation dabei unterstützen, aufgeklärt und selbstbestimmt zu mehr Balance und Lebensqualität zu finden.



Bettina Hartmann

Yogalehrerin, Expertin für Hormonbalance Yoga und Ayurveda, ayurvedische Ernährungsberatung und Beraterin für Frauengesundheit. Seit 18 Jahren unterrichte ich Hormonbalance Yoga, eine aufgeklärte, zeitgemäße Variante des klassischen Hormonyoga. Mein Ansatz integriert moderne wissenschaftliche Erkenntnisse sowie das tiefe Wissen der Yoga Philosophie und des Ayurveda. Meine Retreats begleiten Frauen in jeder Lebensphase. Wir widmen uns der Frage „Was uns Frauen bewegt" und tauchen ein in ein neues, ganzheitliches Verständnis von Weiblichkeit.



Bisseh Akamé

Yogalehrerin, Mentorin und Dozentin mit Schwerpunkt auf regenerativer Praxis, wie Restorative Yoga, Rückenfokus und Yin Yoga.
Yoga mit werdenden Mamas im Pränatal oder nach der Geburt im Postnatal Yoga liegen mir sehr am Herzen. Restorative Yoga mit Yin Elementen ist eine ruhige, nährende Praxis, in der Atem, achtsame Körperwahrnehmung, unterstützte Haltungen und bewusste Übergänge Raum für Entspannung, Selbstverbindung und neue Kraft öffnen.
Yoga Soul Session heißt mein eigenes Format eines Gentle Vinyasa Flow, in der wir uns zu handverlesener Soul-Musik bewegen und über den Atem tief berühren lassen.

BETTINA
HARTMANN
RETREATS

FOTOS: MIRJAM KNICKRIEM, LENA FINGERLE

Hormonbalance Yoga und Restorative Yoga

Für uns Frauen ist es heute oftmals eine große Herausforderung den modernen Alltag mit unseren weiblichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Dies kann unsere hormonelle Balance und damit auch unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Hormonbalance Yoga und Restorative Yoga sind während unseres Retreats ganz auf deine weiblichen Bedürfnisse abgestimmt.

Sie unterstützen uns dabei, durch achtsame Bewegung, bewusste Wahrnehmung und Selbstreflexion das Hormonsystem auf natürliche Weise positiv zu beeinflussen, die selbstregulativen Kräfte zu stärken und wieder im Rhythmus mit unserer individuellen, weiblichen Natur zu leben. Universelles Wissen aus dem Ayurveda und Techniken aus dem Hormonyoga integrieren sich dabei in eine ganzheitliche Yogapraxis, die insbesondere bei hormonellen Herausforderungen, etwa bei Zyklusstörungen, PMS, Kinderwunsch, in oder nach den Wechseljahren, wohltuend und wirkungsvoll sein kann.

Programm

8 Yogaeinheiten
Hormonbalance Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Meditation und Yoga Nidra

Vortrag
»Ayurveda für Frauen« von Bettina Hartmann

Optional, nicht im Preis enthalten:
- Ayurvedische Massagen Wellnessmassagen des Alpin Spa, Chesa Valisa
- Individuelle ayurvedische Beratung zur Ernährung und Frauengesundheit (Bettina Hartmann)

BETTINA
HARTMANN
RETREATS

Das Hotel

»Es braucht die Ruhe, um die Kraft zu entdecken, die in uns liegt« Anselm Grün

Diesem Gedanken folgend, bietet Familie Kessler im traditionsreichen Chesa Valisa alles, was unsere Yogapraxis nachhaltig unterstützt. Dieser Kraftort schenkt sofortige Erholung, erdet und entschleunigt! Das Gefühl, wieder im Einklang mit unserem natürlichen weiblichen Rhythmus zu sein. 500 Jahre Waliser Tradition und 5000 Jahre Ayurveda Wissen verbinden sich auf selbstverständliche Weise. Sie gründen auf Empathie und dem sorgsamen, respektvollen Umgang mit der Natur, der Tradition und unseren Ressourcen.

So spiegelt sich das umfassende „Wissen vom gesunden und langen Leben" in der ganzheitlichen Philosophie des Hauses:

- Fürsorgliche Gastfreundschaft
- Intakte Natur
- Gesundes Wohnen
- Regionale, 100% biologische Ernährung, auch vegetarische, vegane und ayurvedische Gerichte zum Frühstück und Abendmenü
- Umfangreiches Angebot an Aktivitäten, wie Wanderungen, Fahrradtouren in die Walser Bergwelt und entspannungsfördernde Spa Angebote
- Ayurvedische Konstitutionsanalyse und Pulsdiagnose, spezielle Körpertherapien oder fachärztlich betreute, maßgeschneiderte ayurvedische Kuren.
  www.naturhotel.at/ayurveda-hotel-oesterreich

www.naturhotel.at

Specials

Unterschiedliche Saunen, Wellness-Massagen und therapeutische Massagen, Ayurvedische Anwendungen, Beauty-Behandlungen mit Bio-Naturkosmetik, Sonnenbalkon mit einem spektakulären Bergpanorama, 20.000 m² großer Garten.

- Mehrfach ausgezeichneter AlpinSPA auf 2.000 m²: ganzjährig beheizter Außenpool
- Freie Bergbahnfahrten
- Freie Nutzung des Walserbuses
- Bei Anreise mit der Bahn: freie Fahrt mit dem Bus hin und zurück von Oberstdorf ins Kleinwalsertal

BETTINA
HARTMANN
RETREATS

Übernachtung und Hotelbuchung

Zimmerpreise inklusive 3/4-Bio-Vitalpension, Nutzung des Alpin Spas und aller Specials.

Die Buchung erfolgt direkt über die Hotelwebsite mit einem Rabattcode für den speziellen Retreatpreis. Kleiner Tipp: Je früher Ihr bucht, desto günstiger wird der Zimmerpreis. Verlängerungstage sind zum speziellen Retreatpreis möglich.

Zimmerpreise über: **www.naturhotel.at/buchen/2lang=de**

Kursgebühr

- 8 Einheiten Yoga, Pranayama, Meditation und Vortrag à 75–90 Min. **420 Euro**

Buchung

Zur Buchung und zum Erhalt des speziellen Rabattcodes kontaktiert mich bitte unter **bhartmann.yoga@gmail.com**.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Kursgebühr.

Stornobedingungen für Yogakurs und Hotel:

- *Im Falle einer Stornierung der Reservierung werden folgende Gebühren erhoben:*
- *Bis einen Monat vor Reiseantritt entstehen keine Stornokosten.*
- *30 bis 15 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 60 % des Kurspreises.*
- *14 Tage vor Reiseantritt beträgt die Stornogebühr 100 % des Kurspreises.*
- *Für die Hotelbuchung gelten die Stornobedingungen des Hotels.*

BETTINA
HARTMANN
RETREATS



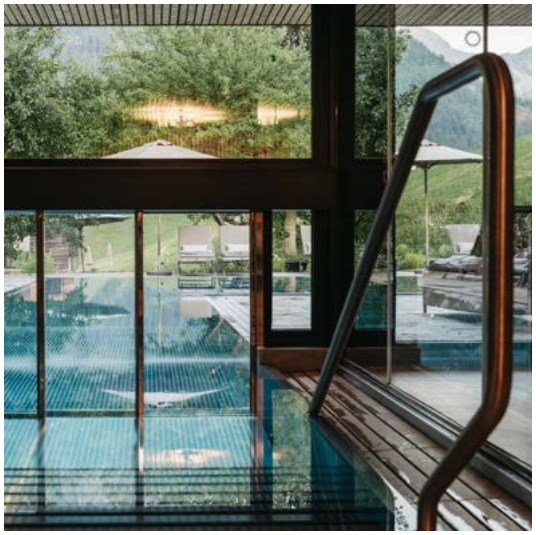






PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA

BETTINA
HARTMANN
RETREATS









PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA

BETTINA
HARTMANN

RETREATS



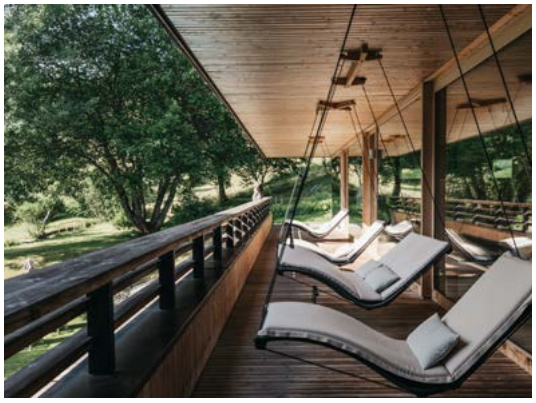




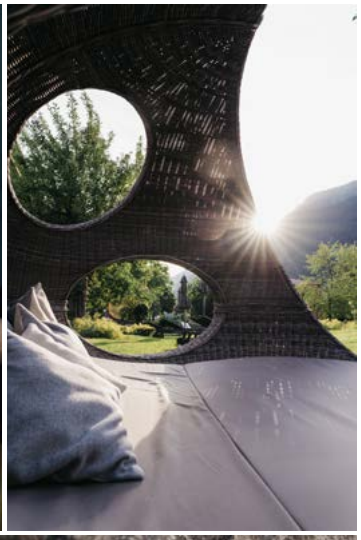
PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA

BETTINA
HARTMANN

RETREATS







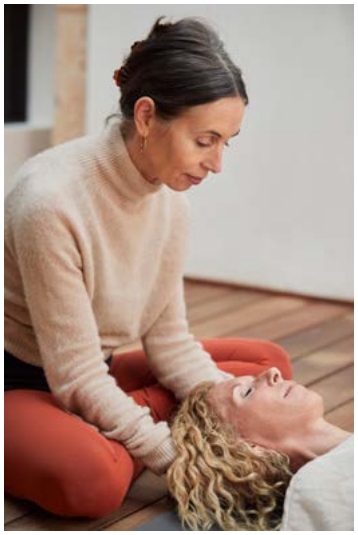


PHOTOS © NATURHOTEL CHESA VALISA

BETTINA
HARTMANN

RETREATS



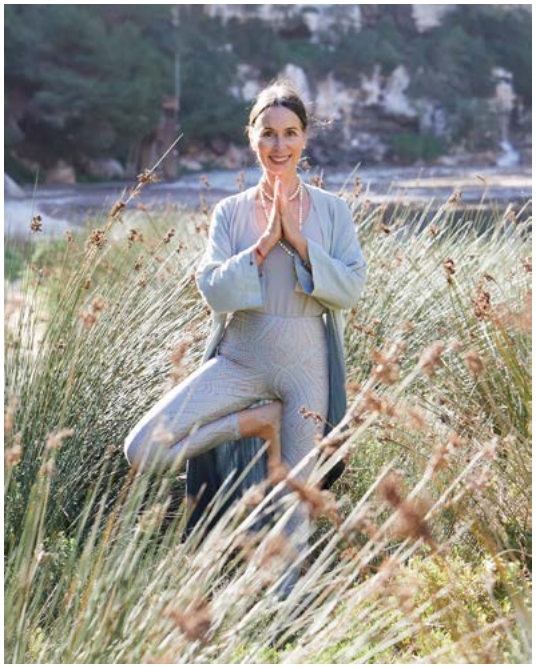






BETTINA
HARTMANN

RETREATS









PHOTOS: NELA KOENIG

BETTINA
HARTMANN

RETREATS

Hatha Yoga Flow • Rückenyoga • Hormonbalance Yoga • Yogatherapie
Retreats • Ayurvedische Kochkurse • Ernährungsberatung

BETTINA HARTMANN
zertifizierte Yogalehrerin • Ayurvedacoach

M 0049 (0)172 3073855
E info@yoga-bettinahartmann.de
W www.yoga-bettinahartmann.de