

Yogaretreat in der Jordansmühle



12.- 15. Oktober 2025 in einem wunderschönen Wellnesshotel eine halbe Stunde südlich von Mainz in Jordans Untermühle

<https://www.jordans-untermuehle.de/>

Der Schwerpunkt liegt in diesem Hotel mit den Saunen, dem beheiztem Außenpool und einem sehr schönen Yogaraum, auf Wellness und sehr ausgesuchten Speisen.

Am Anreisetag (Sonntag) kann die Sauna schon ab 11.00 genutzt werden, dann gibt es Mittagshäppchen und danach werden wir mit einer ersten Yogaeinheit beginnen, bevor wir am Abend gemeinsam ein köstliches 3Gang Menü einnehmen.

Unsere Yogastunden verteilen wir auf die 4 Tage. Am Vormittag 2 Stunden und am Nachmittag 2,5-3 Stunden. Am Mittwoch nach einer letzten Yogaeinheit und einem frischen, ausgewogenen, gemeinsamen Frühstück reisen wir ab.

Wir praktizieren achtsam und ganzheitlich mit vielen Entspannungs-Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Also keine Angst vor den langen Yogazeiten.

Schau gerne in mein Gästebuch auf der Homepage oder ruf mich an, wenn du noch Fragen hast. www.yogainspeyer.de

Bei verbindlicher Anmeldung bis 12.12.24 ist der early bird fürs Yoga 340.00 Euro, später 390,00 Euro.

Die Zimmer buchst du direkt beim Hotel. Der Preis dafür incl. Vollpension und Nutzung des Wellnessbereichs hängt von der Wahl, Lage und Größe des Zimmers ab.