



E³ Yoga und Mind Retreat

mit Eva-Maria Flucher im JULIANHOF

Einfach E3 – Entschlossen – Energievoll – Entspannt

05. – 08. Mai 2024

Wir bieten unseren Teilnehmer:innen

- Einzigartige Yoga- und Meditationseinheiten
- Neuromentaltraining – das neue Mentaltraining
- Walk and Talk – Achtsames Gehen
- Zusammenspiel von Verstand und Unterbewusstsein
- Kraftvolle Mindmanagement Impulse
- Willkommens-Jause mit regionalen Produkten
- Je 1 Flasche eisgekühlter Champagner
- Alle Premium-Inklusivleistungen lt. Website

Wir halten unsere E3 YOGA & MIND Retreats außergewöhnlich und exklusiv.
Mindestens 5 und maximal 8 Teilnehmer:innen.

Preis pro Person inkl. Frühstück im DZ INKLUSIVE SEMINAR

- Doppelzimmer zur Alleinnutzung € 1.890,--
- Doppelzimmer mit 2er Belegung € 1.490,--

LEIHMATTEN für die Yogastunden sowie Yoga-Blöcke werden von Eva-Maria Flucher für die Teilnehmer:innen wenn gewünscht zur Verfügung gestellt. Das Retreat ist für Yoga-Beginner und Yoga-Lover.



JULIANHOF
PREMIUM GUESTHOUSE & SPA



Detailprogramm

5. Mai – Anreisetag – 1. Tag:

Ab 15:00 Uhr Anreise

16:30 – 18:00 Uhr Meet and Greet

Anschließend Yoga, Meditation und Mindmanagement mit Eva-Maria
Danach gemeinsames Abendessen (fakultativ)

6. Mai – 2. Tag:

8:00 – 10:00 Uhr Yoga, Meditation und Mindmanagement
mit Eva-Maria -> anschließend gemeinsames Frühstück

Bis 16:00 Uhr: Zeit zum Genießen, Entspannen, Reflektieren, Nachdenken,
Einfach SEIN

16:00 – 18:00 Uhr Yoga, Meditation und Mindmanagement
Danach gemeinsames Abendessen (fakultativ)

7. Mai – 3. Tag:

8:00 – 10:00 Uhr: Yoga, Meditation und Mindmanagement
mit Eva-Maria -> anschließend gemeinsames Frühstück

Bis 16:00 Uhr: Zeit zum Genießen, Entspannen, Reflektieren, Nachdenken,
Einfach SEIN

16:00 – 17:00 Uhr: WALK & TALK

17:00 – 18:00 Uhr: FIND your VISION

Danach gemeinsames Abendessen (fakultativ)

8. Mai – Abreisetag – 4. Tag:

8:00 – 10:00 Uhr: Yoga, Meditation und Mindmanagement
mit Eva-Maria -> anschließend gemeinsames Frühstück

Individuelle Abreise oder Verlängerung





Deine Wegbegleiterin Eva-Maria Flucher

Die Yogakosmopolitin

YOGA und Mindmanagement Trainerin, Buchautorin, Impulsgeberin, Gründerin und Headteacher bei DO-YOGA, Gründerin und Geschäftsführerin des E3 Institutes – Das Institut für Persönlichkeit und Bewusstseinsentfaltung, Vortragende an der FH Joanneum Bad Gleichenberg

Ich liebe das Leben, das Reisen, gutes Essen, guten Wein, Menschen, Südafrika und das Steirische Weinland. Seit mehr als 10 Jahren leite ich Yoga- und Mindmanagement Workshops, Seminare, Retreats und Ausbildungen weltweit. Menschen auf ihrem individuellen Weg zu begleiten, ihnen beim Wachsen zuzusehen und sie für Yoga, Mindmanagement, Bewusstseinsentwicklung und Meditation zu begeistern ist meine Passion.

In meinen Workshops und Seminaren verschieben wir deine Grenzen – die Grenzen in deinem Kopf und die Grenzen in deinem Körper. Auf humorvolle und herausfordernde Art und Weise unterstütze ich dich, dein volles Potential zu leben und deine Komfortzone zu verlassen. Gemeinsam finden wir deinen Nordstern, damit du voller Gelassenheit und Lebensfreude dein Leben bewusst gestalten kannst. Die Welt des Yogas, des Sports und des Coachings erforsche ich seit mehr als 15 Jahren, um die besten Methoden und besten Impulse aus West und Ost in meiner DO-YOGA Methode zu vereinen. Ich freu mich dich auf deinem individuellen Weg zu begleiten. Mehr INFOS unter: <https://www.do-yoga.at>

All unsere Teilnehmer:innen bekommen zu Beginn ein E3 Mindjournal (Notizbuch) und jeden Tag einen Mindmanagement Impuls in schriftlicher Form, um ihr Journal anzufüllen :-). Ebenso wie praktische Übungen, die sie während des Aufenthaltes und danach üben können.

Am Ende des Retreats erhalten die Teilnehmer:innen außerdem ein kleines Goodie als Erinnerung an die gemeinsame Zeit, sowie eine Videoaufzeichnung einer Yogaeinheit und die Aufzeichnung einer geführten Meditation, um zu Hause weiter zu praktizieren.



JULIANHOF
PREMIUM GUESTHOUSE & SPA