



WALD HAUS Retreat

Turn your senses inwards.

Rauszeit

Yoga – Natur – dein Selbst

www.waldhaus-zoth.de

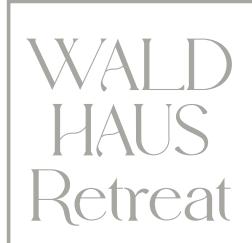
**WALD
HAUS
Retreat**

Turn your senses inwards.

Yoga – Natur – Zeit für Dich im WALDHAUS ZOTH



friedlich | ruhig | inspirierend | weit | naturverbunden



Turn your senses inwards.

EINLADUNG AN DICH SELBST

Yoga ist ein wunderbares Mittel, um mental entspannt und körperlich fit und gesund zu bleiben. Dabei legen wir den Fokus nicht auf anspruchsvolle Asanas, sondern auf die Essenz des Yoga und unseres Seins.

In unseren Retreats dreht sich alles nur um dich.
Du wirst lernen und vertiefen, wie du große Veränderungen und Verbesserungen in Deiner Yogapraxis und Deinem Alltag herbeiführen kannst, um zu entspannen.

Yoga nährt und fördert unser körperliches, mentales, emotionales und spirituelles Selbst und hilft uns, immer mehr zu unserer eigenen Wahrheit zu finden.

Unsere Praxis ist liebevoll, sanft und fließend, dennoch kräftigend.
Wir folgen unserem Atem durch verschiedene Atemtechniken und Meditation, um Körper und Geist zu verbinden, Stress zu reduzieren und Anspannung loszulassen.

Yoga, Pranayama, Meditation und kleine Vorträge und Übungen unterstützen uns dabei, noch tiefer in das einzutauchen, was uns wirklich ausmacht.

Die Retreats zielen darauf ab, Resilienz aufzubauen, zu entspannen und echte Selbstfürsorge zu praktizieren.

Das Waldhaus-Zoth ist der perfekte Ort, um zu entspannen, die Atmosphäre des Waldhauses mitten in der Natur der wunderschönen Wacholderheide zu genießen, in den Wald zu gehen und sich genussfreudig verwöhnen zu lassen.

Die Küche wird von Lieblingsessen geleitet; Anja kocht hervorragend saisonal und greift die Themen der Retreats kulinarisch auf.

Die Plätze sind begrenzt auf 10 Teilnehmer.

Dein Angebot findest Du auf der folgenden Seite.

Wir freuen uns auf Dich!

Deine Gastgeberinnen



Carina Zoth
Architektin & Yogapsychologische Coachin



Steffi Paasche
Designerin & Integrale Yoga- und Meditationslehrerin



Anja Gerber
Restaurantbesitzerin & Food Artist



WALD HAUS Retreat

Freitag – Workshopabend

3 Stunden Selfcare für dein Selbst

Thema	RAUSZEIT – Yoga – Natur – Deine Zeit für Dich
Yoga-Level	für alle, auch Neueinsteiger
Anzahl der Personen	mind. 6 Personen
Übernachtungen	Stellplätze für Wohnmobil oder Zelt, Tinyhouse oder Miniloft
Ablauf Freitag, 18.00 -21.00 Uhr	
18:00 Uhr	Anreise & Ankommen: Tee & Getränke & gesunde Snacks
18:10 Uhr	Einleitung zum Workshop-Thema
18:15 Uhr	MEDITATION/KONTEMPLATION
18:30 Uhr	WORKSHOP-THEMA – Übung aus der Yogapsychologie
19:00 Uhr	BREATHWORK – Atemtechnik für Regeneration
19:15 Uhr	YOGA – sanfter Yogaflow zum Retreat-Thema
20:45 Uhr	MEDITATION & Abschlussrunde

Was den Workshop für Dich besonders macht:

- kleine Gruppengröße
- geschützter Raum
- fundierte Yogapraxis
- intimer Austausch
- Verbindung zur Natur
- traumhafte Location

Deine Investition in dich selbst:





Samstag – TAGESRETREAT

Einen ganzen Tag für dein Selbst

Thema	RAUSZEIT – Yoga – Natur – Deine Zeit für Dich
Yoga-Level	für alle, auch Neueinsteiger
Anzahl der Personen	mind. 6 Personen
Übernachtungen	Stellplätze für Wohnmobil oder Zelt, Tinyhouse oder Miniloft
Ablauf Samstag, 9.30 - 17.30 Uhr	
09:30 Uhr	Anreise & Ankommen: Tee & Getränke & gesunde Snacks
10:00 Uhr	Kontemplation/Meditation & Einführung ins JOURNALING
10:30 Uhr	MORNING YOGA – sanfter Yogaflow zur Aktivierung neuer Energien
11:30 Uhr	energiereiches Frühstück
12:15 Uhr	RETREAT-THEMA – Übung aus der Yogapsychologie
13:15 Uhr	YOGA EMBODIMENT FLOW – Integration & Verkörperung des Themas
14:30 Uhr	ausgewogenes Mittagessen – bunte Bowls
15:30 Uhr	YOGA – RELEASE YIN YOGA – Dein Gespräch mit dem Körper
16:30 Uhr	MEDITATION & Abschlussrunde
17:00 Uhr	Gedankenaustausch bei Snack & Tee – Verabschiedung

Was den Tag für Dich besonders macht:

- kleine Gruppengröße
- geschützter Raum
- fundierte Yogapraxis
- intimer Austausch
- Verbindung zur Natur
- traumhafte Location

Deine Investition in dich selbst:





Turn your senses inwards.

NATUR & DEIN SELBST – deine Gastgeberinnen



Carina

Carina ist mit Leib und Seele Architektin. Dabei ist es ihr wichtig, Räume zu schaffen, in denen die Architektur erlebbar und mit der Natur eins wird. So ist das Waldhaus zu einem Ort der Atempause geworden. Seit 2015 praktiziert sie Yoga und findet regelmäßige Auszeiten in und mit der Natur. Die Psychologie des Menschen findet sie faszinierend – die „Lehre der Seele“, Gefühle, Empfindungen, Wahrnehmung, Denken und Handeln, spürt sie in der Natur, denn wir sind Natur – und somit gibt es für sie keinen schöneren Ort als das Waldhaus in der Natur. Als Yogapsychologischen Coachin begleitet sie das Retreatangebot.

www.architektur-zoth.de | www.waldhaus-zoth.de



Steffi

Als Steffi vor 25 Jahren während ihres Designstudiums das erste Mal in Kontakt mit Yoga kam, wusste sie, dass es sie auf ihrem Lebensweg begleiten wird. Yoga war immer ein Teil von ihr. Durch mehrere Ausbildungen im Bereich Yoga, Embodiment, Meditation, Achtsamkeit und systemisches Coaching entwickelte Steffi ihre ganz persönliche Art, das tiefe Wissen an ihre Teilnehmer weiterzugeben. Yoga bedeutet für sie, den Urzustand zu spüren, authentisch zu sein, nichts vorzugeben, ohne Beschränkung zu leben und das wahre Leben zu erfahren. Im Retreat leitet sie Meditationen an, unterrichtet ganzheitliches Yoga zu verschiedenen Lebensthemen und schenkt dir Inspiration, wie du Achtsamkeit und Liebe in den Alltag integrieren kannst.

www.greenloveyoga.de



Anja

Anja arbeitet seit 2016 als autodidaktische Köchin und führt seit 2021 mit ihrem Mann Christian zusammen in einem historischen Gebäude in Mengerskirchen-Waldernbach ein kleines individuelles Restaurant. Als geborene Westerwälderin ist ihr Heimatküche wichtig und sie verbindet die regionalen Zutaten mit der Bandbreite internationaler kulinarischer Speisen. Ihre Freizeit verbringt sie gerne naturverbunden auf dem Bauernhof, um nah an den Produkten zu sein, die sie verarbeitet, Zeit zu haben, sich um Tiere und Pflanzen zu kümmern. Sie kocht und bereitet stets nach dem Motto zu „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

www.lieblingsessen-westerwald.de

Was uns verbindet

Inspirierende Menschen | Weltoffenheit | Naturverbundenheit