



IMMUNBOOST RETREAT AUF SPIEKEROOG

09.02. - 12.02.2023

Du möchtest dein Immunsystem nachhaltig stärken?
Nutze die Kraft der Kälte und die großartigen
Meditations- und Atemtechniken des Yoga.

DEIN WOHLFÜHLPAKET

tägliche
Yogaeinheiten mit
Atemübungen

Eisbaden mit speziellen
Vorbereitungsübungen

Yoga-Wohlfühlprogramm
mit Aromatherapie

gemeinsames Frühstück

Klangschalen-
Meditationen

meditativer Spaziergang

gemeinsames ayurvedisches
Abendessen

Wohnen auf dem Islandhof

MEHR INFORMATIONEN

www.feelgoodretreats.de