



Dein 2 Tage Regenerations-Retreat

RETREATTERMINE 2022 / 2023

- flexible Daten
- von Freitag bis Sonntag buchbar
- Heilmassagen und Energiebehandlungen frei wählbar

Wir sind für dich da



MANOAH
HÄUSER AM SEE

Brauchst du eine Aus-Zeit?

Möchtest du einfach mal Zeit nur für dich haben?

Entschleunigen und den gesamten Druck im Außen loslassen?

Den ganzen Tag nur tun, was deinen Körper und deine Seele nährt?

Dein Immunsystem stärken und deine Gesundheit fördern?

Dann ist unser Regenerationsretreat genau das Richtige für dich!



Tanke neue Energie und stärke deine Mitte!

Durch heilende Körperarbeit, energetische Behandlungen, traditionelle Heilmassagen, Waldbaden, Meditation u.v.m. hast du bei uns die Möglichkeit, dein gesamtes Körpersystem wieder in Einklang zu bringen.

Wir bieten dir Lösungsansätze für mehr Harmonie, Gesundheit, Klarheit und Liebe in deinem Leben.

Bei uns kannst du dich fallen lassen, dir deine Aus-Zeit nehmen und deine Ressourcen wieder auffüllen.

Hier darfst du einfach nur sein



MANOAH
HÄUSER AM SEE

Positiven Effekte

Dein Regenerationsretreat wirkt sich positiv auf deine Gesundheit in folgenden Bereichen aus:

- deine innere Balance kann wieder hergestellt werden
- dein Stoffwechsel regeneriert sich
- dein Körper wird von Schlacken gereinigt
- dein Energielevel erhöht sich
- ein allgemein besseres Wohlbefinden stellt sich ein
- ein klarer Geist und innere Stärke entwickeln sich
- neue Lebenskraft und Vitalität erzeugst du
- du kannst dich wieder besser spüren



Inkludierte Leistungen

2 Übernachtungen inkl. 2x Frühstück im Naturhaus

Begrüßungsobstkorb

4x 75min Kurs Einheit frei wählbar aus unserem Kursprogramm von
Yoga, Meditation und Waldbaden

1x Coaching 45 Min

1x Indianische Ohrkerzen-Zeremonie 45 Min

1x Heilmassage 90 Min

Zeit nur für dich

Ablaufplan

Frühstück und Abendessen kann individuell eingenommen werden.

FREITAG

Erlaube dir entspannt anzukommen. Erkunde die Umgebung und dein Haus.

11.30 Uhr **dein persönliches Coaching 45 Min** mit Anja Sherin, um deine Wünsche und Ziele zu definieren, auf die in deinem Retreat individuell eingegangen wird

12.15 Uhr **Indianische Ohrkerzenzeremonie 45 Min**

13.30 Uhr **Achtsamkeits-Spaziergang 75 Min** optional

17.00 Uhr **Hatha Yoga 75 Min** optional

18.30 Uhr **Entspannungs- und Meditationskurs 75 Min** optional

SAMSTAG

8.00 Uhr **Tibetisches Heilyoga 75 Min** optional

10.00 Uhr **Heilmassage 90 Min** frei wählbar

13.30 Uhr **Waldbaden 75 Min** optional
Zeit für dich

SONNTAG ABREISETAG

8.00 Uhr **Frühstück und Abreise**



MANOAH – dein exklusives Natur-Retreat

Ein Ort, dem ein Zauber innewohnt

Es erwartet dich ein exklusives Naturhäuser-Retreat
am Zeulenrodaer Meer im Vogtland.

21 Mondholzhäuser mit moderner, vollausgestatteter
Designerküche und Bädern, offenem Naturholzwohnraum,
gemütlichen Zirbenholzbetten und großzügiger Terrasse mit Grill.

Inmitten unserer idyllischen Naturlandschaft kannst du
die langersehnte Ruhe und Erholung sowie vielfältige
Möglichkeiten für Bewegung finden.

Lasse dich verwöhnen von unserem erstklassigen Heiler- und
Therapeutenteam, Wegbegleiter die dich auf deiner
ganz persönlichen Lebensreise unterstützen, inspirieren
und beflügeln können.

Erlebe unsere MANOAH Philosophie:

Im Einklang mit der Natur gesund und glücklich sein



MANOAH
HÄUSER AM SEE



Deine Retreat-Host

Anja Sherin Pfeiffer

**Bioenergie- und Massagetherapeutin, Wellnessberaterin,
Yogatrainerin und Meditationscoach**

Anja Sherin bringt langjährige Erfahrung in Retreatbegleitung mit. Sie lebte und arbeitete u.a. auf der Karibik Insel St. Lucia und unterstützte internationale Gäste, mit ihren Heilmassagen- und Behandlungen, Yoga- und Meditationsstunden, wieder in Balance zu kommen.

Mit ihr hast du eine wertvolle und äußerst einfühlsame Wegbegleiterin an deiner Seite und kannst ganz du selbst sein.

Sie unterstützt dich, in eine Energie der Ruhe, Geborgenheit und des inneren Friedens zu gelangen, um ein ganzheitliches Verständnis für deine Gesundheit und Lebenssituation zu bekommen.

Mit ihrem großen Wissensschatz und ihrer Lebenserfahrung wird sie dich in liebevoller Achtsamkeit begleiten.

*Bei uns erlebst du
Herzlichkeit verbunden mit
Natürlichkeit*



Preis und Leistungen

Gesamt 349,00 Euro

(Das Retreat ist nicht buchbar in den Thüringer Sommerferien, und an gesetzlichen Feiertagen.)

Leistungen enthalten

- 2 Übernachtungen im Haus Typ I
- 2x Frühstück direkt im Haus oder am Frühstücksbuffet in der MANOAH - Genussquelle (je nach Verfügbarkeit)
- Willkommens-Obstteller im Haus
- Kostenfreie Nutzung unserer Fasssaunen für 2 Stunden
- Comfort Paket (Bademantel, Saunatuch, Körperlotion)
- 4x 75min Kurs Einheit frei wählbar
- 1x Coaching 45 Min
- 1x Heilmassage 90 Min
- 1x Indianische Ohrkerzen-Zeremonie 45 Min

Reservierung und weitere Informationen unter

rezeption@manoah.haus

+49 (0) 800 200 3345

www.manoah.haus

Gern kannst du natürlich deinen Aufenthalt bei uns verlängern und zusätzlich die idyllisch, wohltuende Umgebung im Vogtland erkunden.



MANOAH
HÄUSER AM SEE