

INNERE KRAFT

Das Metall-Element stärken

YIN-YOGA

YESolution

TCM

Atmung

Datum:

4. - 5. Oktober 2025

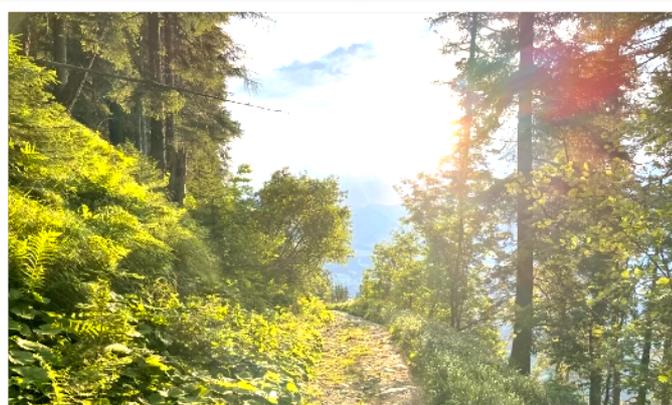


Berndt & Michaela Philipp:

Ein Ehepaar, das emotionale Balance lebt – in jeder Lebenslage.

Lass dich von ihrer achtsamen Begleitung durch dieses Retreat tragen.

Wir freuen uns auf dich und die gemeinsame Zeit.



Struktur, Klarheit & neue Leichtigkeit

An diesem besonderen Wochenende im Herbst widmen wir uns dem **Metall-Element** nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Metall steht für **Klarheit, Struktur, gesunde Grenzen, Wertschätzung** und die Fähigkeit, **loszulassen**.

Wenn es aus dem Gleichgewicht gerät, kann das dazu führen, dass wir uns schwer tun, Grenzen zu setzen, mit Strukturen zurecht zu kommen oder uns selbst wertzuschätzen.

Der Schwerpunkt liegt im **Ausgleich des Metall-Elements auf allen Ebenen** - körperlich, energetisch und emotional - mit sanftem Yin-Yoga, Atemübungen und emotionaler Balance (mit YESolution).

WAS DICH ERWARTET:

- **Sanfte Yin-Yoga-Einheiten**
- **Atemübungen**
- **Emotionale Balance** im Einklang mit dem Metall-Element (YESolution)
- **Wellness** (für Übernachtungsgäste)



Dein Kraftplatz

Hotel Eden

4-Stern-Superior Hotel in Seefeld / Tirol mit beeindruckendem Bergpanorama

Wenn du **übernachten** willst:

Bitte reserviere dein Zimmer selbst - direkt im Hotel Eden in Seefeld.

*(Preis **nicht** im Seminarpreis inkludiert)*

<https://www.eden-seefeld.at/de/zimmer-preise-urlaubtirol>

Preis

496 € pro Person für 2 Tage

inklusive

- Seminargetränke,
- Mittagessen (3 Gänge),
- Nachmittagskaffee

*(im Preis **nicht inkludiert** ist die Übernachtung im Hotel Eden - siehe oben)*

Anmeldung:

Melde dich jetzt an und gönn dir eine besondere Auszeit!

Berndt und Michaela Philipp info@yesolution.at oder **telefonisch** unter **0650 324 25 36**

Ablaufplan

Tag 1 – Ankommen & Loslassen

ab 9:00 Uhr – Individuelle Anreise & Check-In

10:00 – 13:00 Uhr – Programm mit Yin-Yoga und Workshop Metall-Element nach TCM, YESolution

13:15 Uhr – Mittagessen

14:30 – 17:00 Uhr – Freizeit

17:00 – 18:30 Uhr – Yin-Yoga-Session

19:00 Uhr – Abendessen

20:30 – 21:00 Uhr – Geführte Atemübung

Tag 2 – Klarheit finden

07:30 – 08:15 Uhr – Atemübungen

08:30 Uhr – Frühstück

10:00 – 12:30 Uhr – Workshop und Yin-Yoga

13:00 Uhr – Mittagessen

14:00 – 15:00 Uhr – Abschließende Yin-Yoga-Session

15:00 – 15:30 Uhr - Abschlussrunde

ab 15:30 Uhr – Individuelle Abreise oder entspannter Ausklang

Wenn es für dich möglich ist, bring bitte mit:

- Yogamatte
- Yogablöcke
- Decke, Handtuch, Polster zum Unterlegen
- bequeme Kleidung