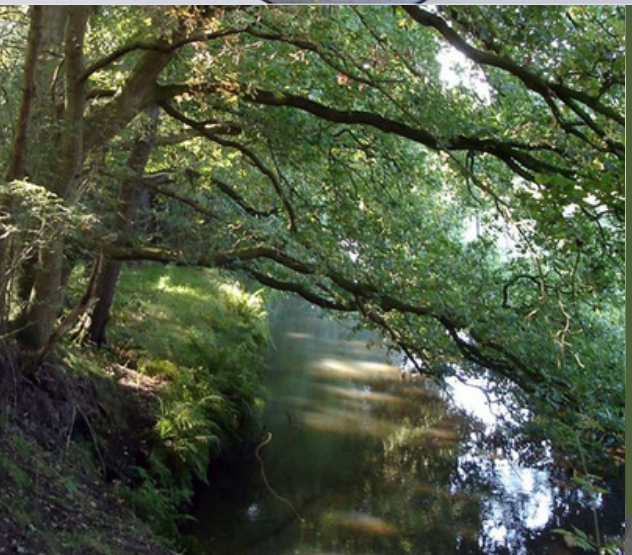


CANTIENICA & YOGA RETREAT

11. - 13.9.2025 IN
PRINZHOFTE
BEI BREMEN

ENTSPANNUNG, RUHE UND KRAFT



FREITAG- SONNTAG

Mit Anja Naima Wilke

- 9 Stunden Cantienica-/Yoga
- Sound Bath & Yin-Yoga für das Nervensystem
- Kräuterwanderung (optional)
- Gesundes Essen (Vegan/vegetarisch)
- Entspannung und Erholung
- Krankenkassen gefördert



PRO PERSON
185 EURO PLUS
UNTERKUNFT/VERPFLEGUNG



Die Bewegungsschule
YOGA & CANTIENICA

CANTIENICA & YOGA RETREAT

Gönn dir eine Auszeit im Seminarhaus Mikado in Prinzhöfte. Mitten im Wald an der schönen Delme. Genieße ein intensives Wochenende in schönster Umgebung, um Deinen Körper zu vitalisieren und dein Geist zu inspirieren.

Lass die Seele baumeln und tanke Kraft. Zeit für Körperausrichtung und -achtsamkeit, Spaziergänge, Anyas jährliche Retreats sind eine wahre Freude. Auf Grundlage der CANTIENICA®-Methode und sanften Yoga-Tiefenentspannungs-Einheiten bekommt ihr praktisches anatomisches Wissen gepaart mit effektiven Übungen zum Selbermachen. So erlernt ihr ein "bauplangerechtes" Bewegen und verändert nachhaltig eure Alltagshaltung. Anyas Unterricht wird Dich sowohl physisch als auch psychisch stärken. Als lizenzierte Yoga- und Cantienica-Lehrerin, Faszientrainerin und systemischer Coach wird ihr fokussierter Unterricht Deine Stabilität und Gelassenheit fördern. Du wirst dich danach belebt und erfrischt fühlen und eine neue Perspektive, wie Du mit Deinem Körper, Deinen Atem und Deinen Gedanken optimal arbeiten kannst, mitnehmen. Anja begleitet dich an diesem Wochenende durch verschiedene CANTIENICA- und Yogastunden mal fließend, mal innehaltend und mal kraftvoll, mit Schwerpunkt Beckenboden, Rücken. Freu dich auf ein Wochenende, an dem du dich um nichts kümmern musst. Verwöhnt wirst du mit Yoga,/Cantienica Soundbath, Spaziergänge in der Natur, Entspannung am Abend und für dein leibliches Wohl ist ebenfalls gesorgt. Optional bieten wir eine Kräuterwanderung an.

Tagesablauf:

Freitag

Check-In 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

18 Uhr Abendessen

20.00 – 22.00 Uhr Kennenlernen und Yin-Yoga für das Nervensystem

Samstag

8 – 9 Uhr Good Morning Flow: Tanzen, Atmen, Schütteln

9 – 10 Uhr Frühstück

10–12 Uhr Cantienica- Praxis und etwas Theorie

Mittagessen

15:30 – 17:30 Uhr Cantienica-Praxis und etwas Theorie

Abendessen

20:00 – 21:30 Uhr Yoga Nidra & Soundbath, Klangbad mit Crystalbowls & Koshis &

Beisammensein

Sonntag

Frühstück

9:30 – 11:30 Uhr Cantienica-Praxis

Mittagessen

Preis für das Retreat: Der Preis für das gesamte Wochenende teilt sich wie folgt auf:

Yoga & Cantienica-Kurseinheiten mit Anja: **185 Euro** (krankenkassengefördert)

Kosten für die Unterkunft, Übernachtung und Verpflegung:

Gesamtpreis: 204,- Euro für 2 Übernachtungen pro Person im Doppelzimmer von Fr – So

Gesamtpreis: 234,- Euro für 2 Übernachtungen pro Person im Einzelzimmer von Fr – So

inkl. Vollpension mit Kaffee, Tee & Kuchenzeit.