



yoga

RETREAT

spüre die kraft von sonne, Meer und Wellen.



Côte d'Azur
11. – 18. April 2025
www.balancelab.at



MITZI ENGELBUTZEDER

COACHING | SUPERVISION |
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG |
AUFSTELLUNG VON
STRUKTUREN OFFENER SYSTEME
| YOGA | MEDITATION |
BREATHWORK

YOGA

REISE

Programm

Fr., 11.04.2025

Individuelle Anreise per Flugzeug, Zug, Bus, Auto, Motorrad, Fahrrad, Heißluftballon, Rakete, auf dem Rücken eines Kamels, zu Fuß... nach Nizza. Programm je nach Ankunft (Zimmer beziehen, Erkundung der Gegend, im Meer baden, den Wellen lauschen, einen Fisch fangen, ins Zentrum abtauchen...)

Sa., 12.08-Do., 17.04.2025

Gestaltung des Tagesprogramms je nach Wetter und Verfassung. Die Teilnahme an allen Aktivitäten des Yoga-Retreats bzw. der Tagesausflüge beruht auf Freiwilligkeit. Du darfst dich getrost darauf verlassen, dass ich immer ein Programm parat habe. Nimm daran teil, wenn dir danach ist, marschier auf eigene Faust los oder bleib auch mal zu Hause, wenn dir das lieber ist. Der Tarif für das Retreat ändert sich dadurch nicht. Denk daran, dass das Retreat eine Gruppenreise ist, kein Individualtourismus.

Fr., 18.04.2025

Individuelle Abreise nach dem persönlichen Zeitplan.

Mir ist ganz wichtig, dass du Klarheit darüber hast, worauf du dich im Fall einlässt, damit du dann vor Ort nicht enttäuscht, sondern im besten Fall so entzückt bist, dass du im Jahr darauf wieder mit dabei bist oder fantastische Erinnerungen mitnimmst.

Wenn nach der Lektüre der nächsten Seiten Fragen offen bleiben, ruf mich bitte einfach an oder tausch dich mit mir bei einem Kaffee darüber aus.

Dass die Dinge immer genau so ihren Lauf nehmen,
wie du sie dir vorstellst, ist wahrlich ein seltsames Geschenk.
Sieh Herausforderungen als Chance für dein persönliches Wachstum,
sieh sie als deine persönlichen Lehrmeister:innen.

**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”**

The Bhagavad Gita

YOGA-RETREAT AN DER CÔTE D'AZUR



**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”
The Bhagavad Gita**



Unterkunft

Wir wohnen in einer privaten Unterkunft. Es stehen 6 Teilnehmer:innen, für die es Plätze im Haus gibt, 3 Doppelzimmer zur Verfügung, die für eben jene 6 Personen zu buchen sind. Wenn du mit deiner Freundin anreist, prima, dann teilt ihr euch ein Zimmer. Ansonsten teilst du dein Zimmer mit einer Bekannten oder wohnst in einer eigens gebuchten Unterkunft gleich in der Nähe.

Verpflegung

Wir bereiten uns im Haus Frühstück und Abendessen selber zu. Dafür richten wir eine Yoga-Kassa ein, in die jede von uns einzahlt. Von diesem Geld wird eingekauft, was jede haben mag. Der volle Kühlschrank steht allen zur Verfügung. In den Einkaufswagen wandert, was schmeckt. Das Mittagessen nehmen wir dort ein, wo wir uns aktuell nach Tagesausflug gerade befinden.

Sauberkeit

Da wir uns selbst verpflegen, dürfen wir auch selber her- und wegräumen. Wir helfen alle zusammen oder teilen uns die Woche auf. Es gibt einen Geschirrspüler und eine Waschmaschine. Alles kein Problem. Die Endreinigung wird für uns übernommen.

Alkohol, Zigaretten, Drogen

Nur weil ich persönlich auf Alkohol verzichte, heißt das nicht, dass ihr auch verzichten müsst. Wer sich ein Gläschen gönnen möchte, gerne, ich bitte nur darum auf Feiern bis in die Puppen zu verzichten, damit die anderen schlafen können. Schlafenszeit bitte vor Mitternacht oder - wer noch auf der Couch oder draußen lesen möchte - bitte leise zu Bett gehen. Rauchen bitte draußen, auf Drogen bitte verzichten.

Ja, ein wenig erinnert das Retreat an eine Klassenfahrt. Und obwohl das Leben keine ewige Matura-Reise ist, werden wir jeden Moment genießen. Ich habe letztes Jahr bereits mit 6 anderen Personen vor Ort gelebt und es hat ausgezeichnet funktioniert.

**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”**
The Bhagavad Gita

YOGA-RETREAT AN DER CÔTE D'AZUR



**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”
The Bhagavad Gita**



Yoga-Programm

Das Yoga-Programm wird immer am Abend für den nächsten Tag zusammen- und vorgestellt. Ich habe je nach Wetterlage und körperlicher Verfassung einen Plan, den ich aber gerne mit euch verfeinere.

Inhalte könnten sein: Morgen-Meditation, Abend-Meditation, Mandala-Meditation, bewegte Meditationen, Mantra-Singen, Klangbad (nicht live), Ecstatic Dance, Silent Disco, Pranayamas, Asanas, Yoga&Sculpt, Yoga Flow, Yoga Nidra, Chakren-Yoga, Yoga-Philosophie/Psychologie, Home-Kinoabend etc.

Besichtigungs-Programm

Jeden Tag brechen wir gemeinsam zu einem kleineren oder größeren Tages-Ausflug auf - je nach Laune und Wetter. Entweder um einen Ort oder eine Stadt zu besichtigen oder um am Strand einfach die Seele baumeln zu lassen.

Mögliche Ort könnten Nizza (unser Wohnort), Sanremo, Monaco, Antibes, Cannes, Grasse, St. Tropez, Villefranche, Cap Ferrat, St. Paul de Vence, Ezè... und ihre Sehenswürdigkeiten bzw. Strände sein. Die öffentlichen Verkehrsmittel entlang der Küste sind ein Traum und sehr günstig. Die Menschen vor Ort wahnsinnig freundlich. Selbst wenn du mal alleine losziehen möchtest, kommst du mit Englisch durch.

Individuelles Programm

Gerne kannst du da und dort mal ausscheren, wenn du magst. Grundsätzlich ist das Retreat jedoch eine Gemeinschafts-Reise.

Überleg dir auch gerne, ob und wie du dich mit deinen ganz dir eigenen Qualitäten einbringen möchtest. Bist du eine gute Kartenleserin (Tarot oder Straßenkarten)? Kannst du gute Brotdosen für die Ausflüge vorbereiten? Kannst du gut vorlesen? Ein Instrument spielen? Und im Malen oder Basteln anleiten? Gedichte rezitieren? Fische ausnehmen? Am Markt verhandeln? Geduldig auf die Leizen warten? You name it!

**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”**

The Bhagavad Gita

YOGA-RETREAT AN DER CÔTE D'AZUR



**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”
The Bhagavad Gita**



Preis-Gestaltung

Unterkunft: €350,- (Person/Woche)
Verpflegung: €150,- (pro Person für die Yoga-Kassa)
Öffentlicher Verkehr: €100,- (für die Woche)
Retreat: €400,- (pro Person)

Wenn du so wie ich mit dem Flugzeug anreist, kannst du gerne mit mir mitfliegen. Ich gebe dir im Fall meine Flugdaten durch oder helfe dir beim Buchen, damit du alle Daten auf deinen Geräten gespeichert hast.

Der Preis ist unschlagbar, weil wir privat wohnen. So günstig kommst du mit all den Annehmlichkeiten inkl. Teilnahmegebühren so schnell auf kein Retreat an der Côte d'Azur mehr.

Das Quartier liegt über den Dächern von Nizza in einer erstklassigen Wohngegend. Die Wohnung ist prima öffentlich angebunden. Zu Fuß kommst du in zehn Minuten über einen wunderschönen Spazierweg selbständig zum Meer, um dort zu baden oder einfach in Ruhe aufs Meer zu blicken. Wir nutzen die steinernen Stufen am Ufer auch gemeinsam für Morgen-Pranayamas, mobilisierende Flows im Sitzen und Meditationen.

Wenn alle Teilnehmerinnen (women only) feststehen, werden wir einander vor der Abreise noch einmal in Ruhe begegnen, um alle offenen Fragen und die letzten Details zu klären.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. First come, first serve. Sollte bei uns im Haus kein Platz mehr frei sein, kannst du in ein Appartement oder Zimmer gleich um die Ecke ziehen. Du bist dann immer mit dabei - verabschiedest dich am Abend und klingelst am Morgen wieder. Oder wartest bereits am Strand mit den Croissants auf uns. Ja, ok, jetzt gehts mit mir durch. :-)

Wenn sich das alles für dich richtig gut anhört und anfühlt, dann gönne dir diese Frühlings-Woche als Erwachen und Aufblühen nach dem Winter.

**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”**
The Bhagavad Gita

YOGA-RETREAT AN DER CÔTE D'AZUR



Ich freue mich auf
wunderbare Yoga-Tage mit dir!
Namasté, om shanti,

Mitzi

**“Yoga is the journey of the self,
through the self, to the self.”
The Bhagavad Gita**

