



ANGELA MIERZWA
RESILIENTSOUL

YOGA

WOCHENENDE

Meets



29. - 31.
MAI
2026



CHAKRA REISE

HATHA | VINYASA | YIN YOGA
BREATHWORK | KREATIVITÄT U.V.M.

Hotel Kranichhöhe
Bövingen 129
53804 Much

Tauche ein in deine Kraft: Eine Reise durch deine Chakren.

Nimm dir ein Wochenende Zeit, um den Alltag hinter dir zu lassen und dich ganz mit deiner inneren Mitte zu verbinden. Auf unserer gemeinsamen 'Resilient Soul'-Chakra-Reise nutzen wir die jahrtausendealte Weisheit des Yoga, sanfte Meditationen und gezielte Achtsamkeitsübungen, um deine Energiezentren zu aktivieren und zu harmonisieren. Erlebe ein Wochenende voller Entspannung, Balance und neuer Kraft für deinen Alltag.

Ein Ort der Kraft: Das Hotel Kranichhöhe

Für unsere gemeinsame Chakra-Reise habe ich einen Ort gewählt, der Ruhe und Weite atmet: Das Hotel Kranichhöhe im malerischen Bergischen Land. Umgeben von sanften Hügeln und Wäldern bietet dieses Haus den idealen Rahmen, um den Alltag hinter sich zu lassen und ganz bei sich anzukommen.

Was dich vor Ort erwartet:

- Ruhe & Natur: Die idyllische Lage lädt zu achtsamen Spaziergängen zwischen den Yoga-Einheiten ein.
- Wellness für die Seele: Der großzügige Spa-Bereich mit Pool und Saunalandschaft unterstützt die energetische Reinigung und tiefe Entspannung.
- Genuss mit Leichtigkeit: Eine vitale, regionale Küche sorgt für die passende Stärkung auf deiner Reise durch die Energiezentren.

Hier findet deine „Resilient Soul“ den Raum, den sie braucht, um sich zu entfalten und neue Kraft zu schöpfen.

Übernachtung mit Frühstück :
DZ: 258,00 € (pro Person 129,00€)
EZ 180,00 €

2 Übernachtungen inkl.
Frühstücksbuffet Entspannung im
Wellnessbereich mit Schwimmbad &
Saunen Massagen sind gegen
Aufpreis hinzubuchbar.



Dein Wochenende - Wohlfühlprogramm:

Jede Reise durch ein Chakra umfasst eine theoretische Einführung, geführte Meditation, kraftvolle Asanas und eine nährenden Endentspannung. In der Programmübersicht ist für dich jeweils der energetische Schwerpunkt aufgeführt.

Freitag:

ab **15:00** Check-In Ankommen & Wohlfühlen)

18:00 Abendessen (Buffet oder à la Carte)

19:30 - 22:00 Muladhara (Wurzelchakra): Erdung & Stabilität

Samstag:

**08:00 - 09:30 Svadhisthana (Sakralchakra): Fluss & Kreativität
Yoga Vinyasa**

09:30 - 10:30 Frühstück

10:30 - 14:30 Freie Zeit (Sauna, Spazieren - wie du magst)

14:30 - 17:00 Anahata (Herzchakra): Liebe & Offenheit

18:00 Abendessen (Buffet oder à la Carte)

19:30 - 22:00 Sahasrara (Kronenchakra): Stille & Anbindung

Sonntag:

08:00 - 09:30 Manipura (Nabelchakra): Kraft & Selbstbewusstsein.

09:30 - 10:30 Frühstück & Check-Out

11.30 - 13:00 Ajna (Stirnchakra): Intuition & Klarheit

13:15 - 14:15 Vishuddha (Kehlochakra): Ausdruck & Wahrheit

14:30 - 15:15 Abschluss und Verabschiedung

Chakra Reise
Teilnahme am Programm,
Wasser, & Tee
Preis: 189,00€ inkl. MwSt.

Bring a Friend:

Meldet euch zu zweit an und
erhalte 10,00€ Rabatt auf beide
Plätze



JETZT ANMELDEN & DABEI SEIN

Sende mir deine Anmeldung per Mail oder WhatsApp an:

angela_mierzwa@outlook.de | 01704926718

Bitte angeben: Name & Rechnungsadresse.



Gemeinsam auf Herzensmission: Resilient Soul meets Yogeo

Meine Mission mit ResilientSoul

Mit Resilient Soul schaffe ich Räume, in denen du deine innere Widerstandskraft neu entdecken kannst. Meine Mission ist es, dich dabei zu unterstützen, emotionale Stabilität und mentale Klarheit zu finden – nicht nur auf der Matte, sondern als festes Fundament für deinen Alltag. Resilienz bedeutet für mich, mit einem Lächeln in der Seele auch durch stürmische Zeiten zu gehen.

Über mich

Ich bin Angi, Herz und Kopf hinter Resilient Soul. Als Yogalehrerin und Mentorin für mentale Gesundheit begleite ich Menschen dabei, die Verbindung zu sich selbst zu vertiefen. Mit einer Mischung aus fundiertem Wissen und einfühlsamer Praxis schlage ich die Brücke zwischen körperlicher Kraft und seelischer Balance.

Über Geo (Yogeo.de)

An meiner Seite bereichert Geo dieses Retreat am Sonntag mit ihrer ganz besonderen Magie. Geo ist eine Meisterin darin, Welten zu öffnen: Sie bringt ihre spezialisierten Fähigkeiten im Bereich der geführten Traumreisen und der intuitiven Kreativität ein. Mit ihrer feinsinnigen Art führt sie dich tief in deine Unterbewusstseinswelten und hilft dir, deine inneren Bilder durch kreative Impulse sichtbar zu machen.

Zusammen begleiten wir dich auf deiner ganz persönlichen Chakra-Reise im Hotel Kranichhöhe.

Wir freuen uns auf dich!

