



ANGELA MIERZWA
RESILIENTSOUL

YOGA

WOCHENENDE

21. - 23.
AUGUST
2026



VOM MUSTER ZUM ICH:
DEIN RETREAT FÜR INNERE GEWALTLOSIGKEIT

Hotel Kranichhöhe
Bövingen 129
53804 Much

Dieses Wochenende ist deine Einladung zum Innehalten

Gemeinsam mit Angie und Irena erkunden wir den Weg vom automatischen Reagieren zum bewussten Agieren. Wir schauen uns das „Cognitive Triangle“ nicht nur im Handout an, sondern spüren es auf der Matte. Wir nutzen die Weisheit der Yoga-Philosophie – von Patanjalis Ahimsa bis hin zur tiefen Kraft deiner Chakren –, um Gewaltlosigkeit dir selbst gegenüber zu kultivieren.

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:

Verstehen: Erkenne die Kette aus Gedanken, Emotionen und körperlicher Resonanz.

Verkörpern: Löse energetische Blockaden in deinem Sonnengeflecht (Manipura), deiner Wurzel und deinem Ausdruck.

Verändern: Lerne, den Moment zwischen Reiz und Reaktion zu nutzen, um die Fäden deiner Marionette bewusst zu durchschneiden.

Freitag:

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

16:00 - 17:00 Kennenlernen

17:00 - 18:00 Hatha Yoga "Wachsen"

18:00 Abendessen (Buffet oder à la Carte)

20:00 - 21:30 YinYoga & Entspannung

Samstag:

08:00 - 09:30 Vinyasa Flow - als Detox und Wecker für den Körper

09:30 - 10:30 Frühstück

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

14:30 - 17:00 Manipura Chakra & seine Kraft (Theorie & Praxis)

18:00 Abendessen (Buffet oder à la Carte)

20:00 - 21:30 Pranayama, Restorative Yoga & Mantra singen

Sonntag:

08:00 - 09:30 Yinyasa Flow Power Yoga (Theorie & Praxis)

09:30 - 10:30 Frühstück & Check-Out

11.30 - 13:00 Ausdruck, Authentizität und Aufrichtigkeit

13:15 - 14:15 Selfcare Yoga

14:30 - 15:15 Abschluss und Verabschiedung



Gemeinsam für deine Auszeit: Angi & Irena

Hinter jedem Retreat steht eine Vision. Mit ResilientSoul schaffe ich Räume, in denen du einfach nur sein darfst. Für dieses besondere Wochenende habe ich mir Verstärkung geholt: Gemeinsam mit meiner wunderbaren Kollegin & Freundin Irena begleite ich dich durch die Praxis.

Wir kombinieren unsere langjährige Erfahrung und unsere unterschiedlichen Schwerpunkte, um dir eine ganzheitliche Erfahrung zu bieten.

Zusammen freuen wir uns darauf, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten – mit Herz, Expertise und ganz viel Raum für dich.“

Vom Muster zum Ich
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.

Wir freuen uns auf dich!



ANGELA MIERZWA
RESILIENSOUL