

MINI & ME

Perfekt für alle Mamis: Das Yoga-Retreat mit Kinderbetreuung im Schloss Falkenhaus

LUCA VERA SISTIG

27. APRIL 2023



© Foto: PR

Gestresst und erschöpft? Dann ist das Retreat mit Yoga, pferdegestütztem Coaching UND Kinderbetreuung im Schloss Falkenhaus genau das richtige



Morgens um fünf Uhr aufstehen, dann direkt sich selbst plus eine **Horde Kids fertigmachen** (sofern sie ohne Probleme aus dem Bett kommen, natürlich). Als nächstes die kleinen in den Kindergarten bringen und für sich selbst schnell beim Bäcker ein belegtes Brötchen besorgen, um dann schon bevor die erste Arbeitsmail überhaupt geschrieben wurde, **gestresst** im Büro aufzutauchen. Nachmittags das gleiche Spiel rückwärts. Kein Wunder, dass man als **Mama** manchmal das Gefühl hat, unter **Hochspannung** zu stehen.

Was jetzt hilft? Eine kleine **Auszeit!** Und die nicht nur um 22 Uhr auf der eigenen Yoga-Matte zuhause, wenn alle anderen im Bett sind. Sondern so richtig, professionel geführt und an einem Ort der **Entspannung und Entschleunigung**. Da kommt ein ganz besonderes **Retreat** wie gerufen. Denn vom **23. bis 25. Juni 2023** findet im neu renovierten Boutique-Schloss **Falkenhaus** das Retreat "The Power of a Women" mit der deutschen Yoga-Ikone und Bestseller-Autorin **Kerstin Linnartz** statt. Was uns hier erwartet, haben wir einmal zusammengefasst.



© Foto: PR
Schloss Falkenstein



Entspannung für Mamis: Das Yoga-Retreat mit Kinderbetreuung

Ziel des Retreats ist es, dass alle Teilnehmerinnen den **Alltagsstress hinter sich lassen** und in der Zeit neue weibliche Kraft schöpfen können. Neben **Yoga** (Entspannungstechniken, Yogaeinheiten und Mindset-Coaching- Elementen) sorgt hierfür auch das **pferdegestützte Coaching** (denn Pferde haben eine einzigartige beruhigende Wirkung) mit Verena Lienhardt. Übrigens: Das pferdegestützte Coaching ist auch perfekt für alle nicht-pferde-affine Menschen, denn es findet nicht AUF, sondern MIT dem Pferd statt.



© Foto: PR

Yoga, Pferde und Kinderbetreuung - eine entspannende Kombination



Neben dem Retreat-Programm ist genug **Freizeit** eingeplant, um die Praxis wirken zu lassen, zu reflektieren oder einfach nur die Natur, Ruhe und das Essen vor Ort zu genießen. Falls einige Mamis jetzt denken, das klingt ja alles schön und gut – aber wohin sollen meine Kinder, während ich meinen *herabschauenden Hund* im Schloss Falkenhaus ausführe? Auch hierfür ist gesorgt. Als berufstätige, alleinerziehende Mutter war es Kerstin Linnartz nämlich ein besonderes Anliegen, dass auf Wunsch auch **Kinderbetreuung** möglich sein wird. Perfekt!

Weitere Informationen und das Formular zur Anmeldung findest du [hier](#).

Kosten: 790€ inklusive Übernachtung und Verpflegung (Kinderbetreuung auf Wunsch möglich zubuchbar)



© Foto: PR