

# Zurück zu Dir

**Yoga & Meditation mit  
Gina und Manuela  
im Berchtesgadener Land**

**10. – 12. Oktober 2025 · Landhotel Mauthäusl**

Du fühlst Dich erschöpft und sehnst Dich nach einer Auszeit?

Du möchtest durchatmen, loslassen, Kraft schöpfen –  
einfach mal wieder bei Dir ankommen?

**Dann ist dieses Wochenende für Dich!**

Tauche ein in eine wohltuende Kombination aus sanftem  
Yoga, achtsamer Meditation und tiefer Ruhe – umgeben von  
der kraftvollen Natur des Berchtesgadener Landes.

**Ein Wochenende nur für Dich.  
Zum Auftanken, Stille genießen und neu ausrichten.**





## Was Dich erwartet

- Sanftes Yoga (für jedes Level geeignet)
- Geführte Meditationen & Achtsamkeitsimpulse
- Zeit für dich: Rückzug & Austausch
- Natur erleben & Stille genießen
- Herzöffnende Kakaozeremonie

Ein Programm, das entschleunigt und nährt – mit viel Raum für Deine Bedürfnisse.

Du brauchst keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, Dir selbst Zeit zu schenken.

## Deine Gastgeberinnen mit Herz

Manuela begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit und mentaler Gesundheit. Mit Meditation, Selbstfürsorge und echter Verbindung schafft sie Räume der Regeneration.

Gina ist erfahrene Yogalehrerin mit einem Gespür für Körper und Seele. Ihre Stunden sind fließend, erdend und stärken Dich von innen.

“Wir gestalten ein Wochenende, das Dich einlädt, Dich neu zu spüren – leicht, klar und kraftvoll.“



## Rahmen & Anmeldung

**Freitag, 10.10., 17:00 Uhr – Sonntag, 12.10., 14:00 Uhr im Landhotel Mauthäusl, Mauthäusl 1, 83458 Schneizlreuth**

**Früh buchen lohnt sich:**

**Frühbucherpreis: 290 € bei Anmeldung bis 15. August**

**Regulärer Preis: 350 € bei Anmeldung bis 15. September (Anmeldeschluss)**

**Anreise und Übernachtung auf eigene Kosten, EZ & DZ Kontingent abrufbar**

**Teilnehmerzahl: max. 12 Personen**

**Anmeldung & Infos:**

**info@manuela-ortmann.com, Tel.: +49 1577 4747 648, [www.manuela-ortmann.com](http://www.manuela-ortmann.com)  
schneider-gina@web.de, Tel.: +49 173 326 70 60**