

WIR SIND FÜR SIE DA!



Rainer Hensen
Bio-Spitzenkoch



Torsten Schreiber
Therapeut & Schmerzspezialist



Bettina Meinhardt
Yogalehrerin



Thomas Linn
Koch



GENUSS YOGA



Ein Erholungswochenende erwartet Euch in Heinsberg-Randerath.

In Hensens Residenz erlebt Ihr die Verschmelzung von ayurvedischer Gesundheitsphilosophie mit regionaler und saisonaler Küche.

Körper, Geist und Seele können hier in Balance finden. Yoga, Entspannung und Physiotherapie in Wohlfühlatmosphäre.

RAINER HENSEN
THORSTEN SCHREIBER
BETTINA MEINHARDT
THOMAS LINN



AYURVEDISCHE LANDPARTIE

26. BIS 28. AUGUST 2022



AYURVEDA
MIT GENUSS

YOGA & ENTSPANNUNG
MIT LEIDENSCHAFT

DAS ERWARTET EUCH INKLUSIVE INDIVIDUELLER KÖRPERANALYSE

FREITAG 26/8 START 17.00 UHR

- wir heißen Euch herzlich Willkommen bei ayurvedischen Getränken und Häppchen
- Taucht mit einer Bewegungsmeditation ins Wochenende ein
- Kennenlernen in gemütlicher Runde bei Speis und Trank

SAMSTAG 27/8 START 8.00 UHR

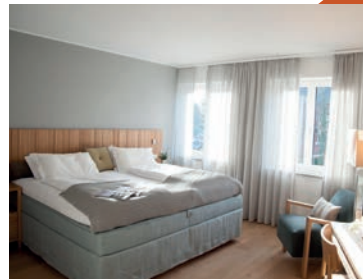
- Der Tag beginnt mit einer wohltuenden Yogaeinheit auf unserer Dachterrasse
- Anschließend erwartet euch ein herrliches Frühstück
- Kreative Übungen für Körper und Geist
- Mittagsüppchen
- Yoga in der Natur
- Zeit zum Entspannen
- gemeinsames Abendessen
- gemütlicher Ausklang

SONNTAG 28/8 START 10.00 UHR

- Ayurvedisches Bewegungstraining
- Yin Yoga
- Wir verwöhnen Euch ein letztes Mal mit einem außergewöhnlichen Essen
- zum Ausklang gibt es Yoga Nidra

390⁰⁰
EURO

EINE AUSZEIT VOM ALLTAG



In Hensens Residenz ist auf Wunsch das Bett für Euch gemacht. | www.rainerhensen.de - ab 105,00 Euro

Bei Torsten könnt Ihr eine individuelle Massage bekommen - ab 45,00 Euro

Bettina steht Euch für Yoga Einzelstunden zur Verfügung - ab 95,00 Euro

Abwechslungsreich und doch vertraut. Wir möchten Euch unser Verständnis von moderner Gesundheitsphilosophie - gestützt auf bewährter Tradition und Erfahrung - schmackhaft machen.

Eine wundervolles Erlebnis für Körper, Geist & Seele - mit allen Sinnen genießen.

Hierzu laden wir Euch herzlich ein.

Anmeldung unter
info@rainerhensen.de

oder
Tel. 0172/6300536

