

YOGA

andrea pelka

RETREAT
BRETAGNE
2025

28. Juni - 05. Juli





28.06.-05.07.2025 YOGA **INTENSIV** IN DER BRETAGNE

YO
GA
andrea pelka

RETREAT
BRETAGNE
2025

Jenseits vom Alltag gestalten wir eine wunderbare Woche, die unserer gemeinsamen Yogaarbeit viel Raum gibt und während der es ausreichend Gelegenheit zum Müßiggang und zum Lernen gibt.

Wir üben intensiv in einer sehr kleinen Gruppe, max. 8 Teilnehmer*innen, an euren individuellen Themen.

Unsere Location, die ALTE SCHULE in Vieux-Viel, ist in dieser Zeit ausschließlich für unsere Yoga Gruppe reserviert.

Sie liegt am Rande eines kleinen Dorfes, eingebettet in

die Natur, mit einem schönen Garten und lädt mit ihrem besonderen Ambiente dazu ein, sich von Anfang an wohl zu fühlen.

Wer schnell ist, kann das Haus gleich im Anschluss an unsere Yogareise weiter mieten und den eigenen Urlaub verlängern.

Ihr findet in der Umgebung den Mont-Saint-Michel, Saint-Malo, Cancale, wundervolle Gärten und Parks, Megalithanlagen und Menhire, magische Orte, das Meer mit wunderschönen, golden glitzernden Sandstränden... und vieles mehr.

**Retreat für
Anfänger und
Wiedereinsteiger**



YOGA andrea pelka

ÜBER MICH, YOGA & AYURVEDA

YO
GA

andrea pelka

RETREAT
BRETAGNE
2025

ÜBER MICH

Aus dem eher zufälligen Finden der heilsamen Wirkung von Yoga entstand in den letzten Jahren tatsächlich so etwas wie eine Liebe zu diesem ur-alten Wissen, das so viel Lebensklugheit mit Können in ganz praktische Hilfestellung umsetzt.

Diese Erfahrungen und etwas vom Können und Wissen möchte ich gerne an meine Schüler weitergeben.

ÜBER YOGA

Yoga dient als Werkzeug, um Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Es ist wie mit dem täglichen Zähneputzen: Regelmäßig und richtig angewandt kann es Leid vermeiden. Es geht immer darum, die zum eigenen Körper und Sein passenden Haltungen zu finden und zu pflegen.



ÜBER AYURVEDA

Ayurveda, das Wissen vom Leben, ist eng mit Yoga verbunden. Ayurveda betrachtet den Menschen in seinem, auf allen Ebenen gesunden Zustand, und möchte Abweichungen vom gesunden, frischen Sein so früh wie möglich erkennen und begegnen.

Yoga, als hervorragende Schulung der Selbstwahrnehmung, dient dabei als ein Mittel des Erkenntnisgewinns und auch als eine der ayurvedischen Vorgehensweisen, um einen möglichst frischen, lebendigen Zustand zu gestalten. Immer geht es um die Balance in der Basisbeziehung zwischen der jeweiligen Person und ihrer Lebenswirklichkeit im Außen, sowie der körperbezogenen eigenen Innenwelt.

INHALT DES RETREAT-PACKAGES

• 7 Übernachtungen mit Frühstück

in der Alten Schule, es stehen 4 Doppelzimmer, 2 Bäder (eines davon mit Toilette) und eine extra Toilette zur Verfügung.

• Reichhaltiges Frühstücksbuffet

von unserer Gastgeberin täglich liebevoll und frisch zubereitet. (Eventuelle Lebensmittel-Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.)

• Grillabend

am Abend des Anreisetages – ggf. auch mit vegetarischen Angeboten.

• Für Mittag- und Abendessen kann in der großen und gut ausgestatteten Küche selbst gekocht werden, wenn Ihr nicht Essen gehen möchtet.

• 15 Stunden intensiv Yoga und Ayurveda, inklusive 30 Minuten Einzelunterricht je Teilnehmer*in.

YOGA-SCHEDULE FÜR DIE RETREAT-WOCHE 28.06. - 05.07.2025

SAMSTAG	Anreise bis 17:00 18:00 Begrüßung & Einführung ab 19:00 Grillabend
SONNTAG	YOGA 08:00 - 09:30 Frühstück & Freizeit YOGA 17:00 - 18:00
MONTAG	YOGA 08:00 - 09:30 Frühstück & Freizeit YOGA 17:00 - 18:00
DIENSTAG	YOGA 08:00 - 09:30 Frühstück & Freizeit YOGA 17:00 - 18:00
MITTWOCH	YOGA 08:00 - 10:00 Frühstück, Freizeit & Einzelunterricht
DONNERSTAG	YOGA 08:00 - 09:30 Frühstück & Freizeit YOGA 17:00 - 18:00
FREITAG	YOGA 08:00 - 09:30 Frühstück & Freizeit YOGA 17:00 - 18:00
SAMSTAG	Abreise gegen 11:00 nach dem Frühstück, kein YOGA

YOGA
andrea pelka

RETREAT
BRETAGNE
2025



KOSTEN & INFORMATIONEN

TEILNEHMER*INNEN-ANZAHL: Mind. **4 bis** max. **8**

PREIS YOGA-PAKET – incl. Einzelunterricht 30. Min.: 580,- € / pro Person

PREIS ÜBERNACHTUNG ALTE SCHULE –
incl. Frühstücksbuffet und Grillabend: 370,- € / Woche pro Person im Doppelzimmer,
(560,- € bei Einzelbelegung eines Doppelzimmers)

ANMELDUNG:

Die Anmeldung zum Yoga-Retreat findet ihr auf meiner Website unter:

<https://www.yoga-andreapelka.de/bretagne-2025/>

Wenn ihr euch verbindlich bei mir zum YOGA-Retreat angemeldet habt und auch in der ALTEN SCHULE übernachten möchtet, leite ich eure Kontaktdaten weiter, und ihr werdet von den Besitzern der ALTEN SCHULE kontaktiert und über die Zahlungsmodalitäten informiert. Solltet ihr die ALTEN SCHULE im Anschluss an das Retreat für einen weiteren Zeitraum mieten möchten spricht dies bitte direkt bei den Besitzern an.

Anmeldeschluss ist der 02. Mai 2025

- **ANREISE:** Samstag, 28. Juni 2025, nachmittags
- **ABREISE:** Samstag, 05. Juli 2025, nach dem Frühstück

ANREISEMÖGLICHKEITEN:

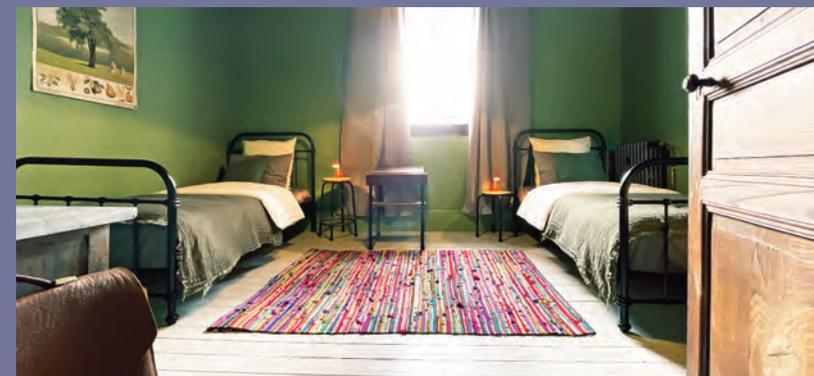
ZUG / Mietwagen: STARTORT – PARIS – RENNES, Mietwagen am Bahnhof in Rennes, Weiterfahrt mit Auto nach Vieux-Viel (ca. 1 Stunde Fahrtzeit)

FLUGZEUG / Mietwagen: STARTORT – PARIS, dann Mietwagen bis Vieux-Viel (ca. 3,5 Stunden)
STARTORT – RENNES, dann Mietwagen bis Vieux-Viel (ca. 1 Stunde)

EIGENES AUTO

YOGA
andrea pelka

RETREAT
BRETAGNE
2025



Kontaktiert mich
gerne bei Fragen
zum **YOGA-RETREAT**,
zu meinem **YOGAUNTERRICHT**
im Allgemeinen
oder zur **ALTEN SCHULE** –
ich freue mich darauf.

www.yoga-andreapelka.de

yogamitandrea@posteo.de

Tel. +49 157 58 19 24 42

