

ÜBER MICH

Isabell Kirmse

ausgebildete, zertifizierte
Yogalehrerin (BDY / EYU)
WB Beckenbodenyoga / Yoganidra



Yoga ist seit 2007 ein sehr wichtiger
Bestandteil meines Lebens.

Durch das Ausprobieren
verschiedener Traditionen lernte ich
die ganzheitlichen Wirkungen auf
Körper, Geist und Seele besser zu
verstehen.

Mittlerweile ist Yoga für mich ein
Weg, ein immer wieder
Zurückfinden zu mir selbst,
ein Stillwerden und Staunen
über das, was ins Bewusstsein rückt.



YOGA RETREAT

für
innere Balance

Dein Retreat für achtsame
Bewegung und stille Momente

15.-17.05.2026

in Neuklingenberg
(Erzgebirge)



„Es gibt Wichtigeres im Leben, als
beständig dessen Geschwindigkeit
zu erhöhen.“ (M. Gandhi)

Kosten

140 € Retreat
zzgl. Unterkunft und Verpflegung
(99 € EZ bzw. 150 € DZ / inkl. Frühstück)

Ort

Hotel „NEUE HÖHE“
Neuklingenberg 11 · 01774 Klingenberg
035202 50900 · 0151 265 11 331
www.neuehoehe.de

Anmeldung

01577 1829436
isabellkirmse@web.de

Sonstiges

kleine Gruppengröße (10 TN)
vegetarisches, veganes Essen möglich
Anreise Fr ab 15.30 Uhr
Ende So ca. 12./13.00 Uhr

Erlebe ein inspirierendes Yoga-WE im Erzgebirge,
im wunderschön gelegenen, liebevoll
sanierten Dreiseithof mitten in der Natur.

„Je stiller du bist,
desto mehr kannst du hören.“
(chin. Sprichwort)

Mein Angebot für Dich

Das Retreat bietet eine angenehme Mischung
aus Entspannung, Entschleunigung,
sowie Aktivierung und Kräftigung.
Es gibt dir die Möglichkeit, dich von
deiner gewohnten Umgebung,
äußeren Eindrücken zurückzuziehen,
um wieder mehr einzutauchen in ein Spüren
und Entdecken – ohne Druck, ohne Idealform,
ohne Leistungsgedanken.
Eine Einladung, deine Ressourcen und
eigene Mitte achtsam wahrzunehmen
und aus dieser Kraft heraus zu handeln
und dich zu entfalten.
Finde Leichtigkeit im Körper und
Klarheit im Geist.

Auf der Matte erwarten dich achtsame, sanfte
Yogaeinheiten – belebend am Morgen,
entschleunigend am Abend, sowie Atempraxis,
Meditation und Yoganidra.

Der Unterricht ist für alle Level geeignet.

Neben den Yogaeinheiten bleibt genügend Zeit
für dich selbst, für Erholung in der Natur und
Nutzung des Saunabereiches (nicht inklusive).

