



FEMININE RETREAT  
INNEHALTEN & FÜR DICH SORGEN

Yoga  
& SELF CARE

Frei.Frau.Sein





FEMININE RETREAT  
INNEHALTEN & FÜR DICH SORGEN

Yoga  
& SELF CARE

*Frei.Frau.Sein*

13. – 15. OKTOBER 2023  
STIERBAUERHOF SÜDSTEIERMARK  
YOGA, MENTALTRAINING & MORE  
TINA EGELSEER | HOLISTIC SELF CARE  
[WWW.TINAEGELSEER.COM](http://WWW.TINAEGELSEER.COM)

## **It's your choice.**

Möchtest du dir einfach einmal eine Auszeit vom Alltag gönnen, dich aus deinen täglichen Verpflichtungen lösen und für dich da sein?

Dann trau dich & halte bewusst inne!

Für dich, dein Zur-Ruhe-Kommen & Neu-Ausrichten!

Gönn dir diesen wohltuenden Rückzug und entspanne beim Meditieren, tanke beim Yoga Kraft, tauche ab beim Journaling, verinnerliche mentale Selfcare Rituale und gewinne Freiraum im Feminine Circle.

Achte dich, deine Grenzen & Bedürfnisse und lass dich einfach frei sein!

## **Komm so, wie du bist!**

Ich freu mich auf dich!

*Tina Egelseer*

FEMININE RETREAT  
YOGA & SELFCARE  
INNEHALTEN & FÜR DICH SORGEN

**Freitag, 13. Oktober 2023**

14:00 Anreise  
15:00 - 17:00 Welcome Yoga Circle  
18:00 Abendessen  
20:00 - 21:00 Meditate & Journaling

**Samstag, 14. Oktober 2023**

8:00 - 10:00 Mindful Morning Yoga Circle  
10:30 Brunch  
Frei-Zeit für dich  
15:00 - 16:00 Holistic Selfcare Workshop  
18:00 Abendessen  
20:00 - 21:00 Feminine Yoga Circle

**Sonntag, 15. Oktober 2023**

8:00 - 10:00 Abundance Yoga Circle  
10:30 Brunch  
12:00 Abreise

Änderungen möglich

13. - 15. Oktober 2023  
**Feminine Retreat | 9 Frauen**

**PRICING**

FEMININE RETREAT  
Yoga & Selfcare  
€ 320

ROOMS & SOUL FOOD  
2 Nächte & HP bio veggie  
€ 118 (Fünfbettzimmer)  
€130 (Zweibettzimmer)  
excl. € 5 Ortstaxe

1:1 HOLISTIC SELFCARE\_Tina  
€ 80 | Coaching | 60 min

LOMI LOMI NUI\_Helga  
€ 90 | Massage | 90 min

**BUCHUNG**

TINA  
Feminine Retreat | Coaching  
[tina.egelseer@gmx.at](mailto:tina.egelseer@gmx.at) | [www.tinaegelseer.com](http://www.tinaegelseer.com)

HELGA  
Rooms & Soul Food | Massage  
[office@stierbauerhof.at](mailto:office@stierbauerhof.at) | [www.stierbauerhof.at](http://www.stierbauerhof.at)

STORNO  
Kostenfrei bis 13.09.2023  
100 % ab 14.09.2023 (Ausnahme: Ersatz-Teilnehmerin gefunden)

**LOCATION**

STIERBAUERHOF  
Neudorf 22 | 8521 St. Andrä-Höch | Südsteiermark



# FEMININE RETREAT INNEHALTEN & FÜR DICH SORGEN

# Yoga & SELF CARE

*Frei.Frau.Sein*

## FÜR DICH

- Feminine & Yoga Circles
- Selfcare Workshop
- Meditation
- Journaling
- Auszeit
- Holistic Health
- Gesprächsraum
- Natur- & Genussmomente



## JETZT ANMELDEN

*Tina Egelseer*  
HOLISTIC SELF CARE  
Yoga, Mentaltraining & More  
[www.tinaegelseer.com](http://www.tinaegelseer.com)

Stierbauerhof  
Neudorf 22, 8521 St. Andrä-Höch  
[www.stierbauerhof.at](http://www.stierbauerhof.at)