

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

Ganzheitliche Entschleunigung und innere Balance durch Yoga, Breathwork, Meditation und achtsame Regeneration.

ÜBERSCHRIFT

Das Jahr ist meist gefüllt mit vielen Erfahrungen, Eindrücken und Herausforderungen. Genau deswegen darfst du dir am Ende dieses Jahres eine Auszeit gönnen und dir Zeit nehmen um achtsam zu reflektieren und Ruhe einkehren zu lassen. Die Yoga, Breathwork und Meditationseinheiten sind ganz der funkelnden und besinnlichen Adventszeit angepasst. Ein Wochenende gefüllt mit Vinyasa & Yin Yoga im Kerzenschein, Breathwork, Meditation, SOUND BATH mit Klangschalen, Ruhe, Wellness und köstliche Kulinarik, um der vorweihnachtlichen Hektik entgegen zu wirken.

Tanke neue Energie und fließe im Rhythmus der Natur, in eine Zeit der Innenschau und Geborgenheit.

Das Retreat ist für Neueinsteiger sowie bereits erfahrenen Yogis geeignet und wird dich nachhaltig in deinen Alltag inspirieren und nachwirken!

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

WER KENNT ES NICHT...

ein Jahr voller Erlebnisse, Höhen und Herausforderungen liegt hinter dir – und doch fehlt oft der Moment, um wirklich innezuhalten, zurückzublicken und all das bewusst zu integrieren. Statt Klarheit bleibt ein Gefühl von „einfach weitermachen“.

Achtsamer Advent Retreat ist für Menschen, die sich Zeit nehmen möchten, ihr Jahr achtsam zu reflektieren und bewusst abzuschließen. Drei Tage – durch Yoga, Breathwork, Meditation und Sound Healing entsteht ein Raum, in dem du Erlebtes verarbeitest, loslässt, was du nicht mehr mitnehmen möchtest, und neue Klarheit für deinen weiteren Weg gewinnst. Du darfst zurückblicken. Loslassen. Und mit Klarheit, Ausrichtung und innerer Ruhe in dein neues Jahr starten.

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

DEINE BENEFITS

Das vergangene Jahr bewusst reflektieren und innerlich abschließen

Dein Nervensystem beruhigen und tiefe Entspannung erfahren

Durch Yoga und Breathwork Spannungen im Körper lösen und neue Energie aufbauen

In Meditation und Stille wieder bei dir selbst ankommen

Deine Intentionen für das neue Jahr bewusst setzen und verankern

Mehr innere Ruhe, Stabilität und Vertrauen in deinen eigenen Weg entwickeln

Ein Wochenende erleben, das noch lange in dir nachklingt und dich nachhaltig begleitet

ZURÜCK IN DEINE VITALITÄT

Gemeinsam mit Malea Florine, Yoga- und Meditationslehrerin, Embodiment Coach und DJ, tauchst du in eine ganzheitliche Praxis ein, die dich sanft aus dem Alltag herausführt und zurück in deine innere Ruhe bringt. Durch die Kombination aus Yin Yoga, Breathwork, Meditation und Sound Healing entsteht ein Raum, in dem dein System entschleunigt, Spannungen sich lösen und dein Geist zur Ruhe kommen darf. Eingebettet in eine Atmosphäre von Stille, Kerzenlicht und bewusster Präsenz wirst du eingeladen, das Jahr achtsam zu reflektieren und innerlich abzuschließen.

So entsteht eine tiefe, nachhaltige Regeneration – verbunden mit dem Gefühl von Klarheit, Weichheit und innerer Ausrichtung, das dich ruhig, zentriert und getragen in dein neues Jahr begleitet.

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

FREITAG, NOVEMBER 29

20:30-21:00

**METTA MEDITATION - MITGEFÜHL &
HERZENSGÜTE**

Gemeinsam wird mit einer kraftvollen & herzöffnenden Meditation ins Wochenende gestartet. Bei dieser Meditation praktizieren wir Herzengüte und Mitgefühl zuerst für uns selber und erweitern diese Qualitäten dann auf unsere Liebsten, Familie und Freunde aus. Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen der buddhistischen Meditation. Ziel der Meditationsübungen ist das Erreichen einer liebevoll wohlwollenden Haltung gegenüber uns selber, unserer Umwelt und allen fühlenden Wesen.

SAMSTAG, NOVEMBER 30

7:30-9:00

**EINE DYNAMISCHE YOGAEINHEIT, DIE DEINEN
KREISLAUF AKTIVIERT UND DIR ENERGIE FÜR
DEN TAG SCHENKT**

Im dynamischen Vinjasa Flow verbinden wir die Bewegung mit der Atmung und stärken somit unser inneres Gleichgewicht. Wir bringen die Asanas, die Körperhaltung, in einen kreativen, dynamischen, oft kraftvollen Flow zusammen. Im Vordergrund stehen die Asanas, welche mental sowie körperlich fordern und die Konzentration stärken. Du erlangst eine innere Ruhe und durch das längere Dehnen und Halten der Positionen lösen sich tief liegende Verspannungen.

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

SAMSTAG, NOVEMBER 30

17:00 -18:00

YIN YOGA & BREATHWORK

ließe in die lang gehaltenen Asanas und spüre wie dein Körper und Geist völlig zur Ruhe kommen. Yin Yoga unterstützt tiefliegende Verspannungen & Blockaden in unseren Gewebsschichten zu lösen. Anschließend darfst du in die Welt der Atmung eintauchen. Richtiges Atmen kann dir Energie verleihen, Blockaden lösen und im Einklang mit dem Hier und Jetzt mehr Gelassenheit schenken. Achtsames Atmen lässt sich immer und überall leicht umsetzen und kann dir in jeder Alltagssituation Ausgeglichenheit verschaffen. Loslassen. Eintauchen. Zulassen. Spüren. Erleben

SAMSTAG, NOVEMBER 30

20:30-21:00

ATEMMEDITATION & SOUND BATH

Die Atem-Achtsamkeits Meditation ist eine der einfachsten und gleichzeitig wirksamsten Meditationstechniken. Richtiges Atmen kann dir Energie verleihen, Blockaden lösen und im Einklang mit dem Hier und Jetzt mehr Gelassenheit schenken. Achtsames Atmen lässt sich immer und überall leicht umsetzen und kann dir in jeder Alltagssituation Ausgeglichenheit verschaffen. Unterstützt wird diese Meditation von heilenden Klängen der Klangschalen.

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

SONNTAG, DEZEMBER 01

7:30-9:00

HATHA & PRANAYAMA

In dieser Yogaeinheit werden wir die Qualitäten aus Vinjasa und Hatha Yoga vereinen und mit sanft fließenden Bewegungen unsere Flexibilität, körperlich sowie mental, stärken.

Diese heilende Yogaeinheit lässt dich deine innere Stärke erkennen und spendet dir Kraft für die vorweihnachtliche Zeit.

Die Stunde wird mit einer erdenden Pranayama Einheit beendet, die dein Immunsystem stärkt und dein ganzen Sein zur Ruhe bringt.

SONNTAG, DEZEMBER 01

AB 09:00

Das Wochenende ausklingen lassen und seine Erfahrungen reflektieren.

Achtsamer Advent Retreat

European Ayurveda Resort
Mandira

ÜBER MICH

Florine ist Gründerin des ersten Ecstatic Dance & Workshop Festivals in Tirol und vereint über 25 Jahre Bühnenerfahrung mit fundierter Expertise als Mentaltrainerin, Tantra- & Embodiment-Coach sowie internationale Yoga- und Meditationslehrerin mit über 15 Jahren Lehrerfahrung.

Schon früh fand sie ihren Ausdruck im Tanz – später entdeckte sie im Yoga eine tiefere Verbindung zu Körper, Geist und Seele. Seit über eineinhalb Jahrzehnten begleitet sie Menschen mit Leidenschaft auf dem Weg in ihr volles Potenzial.

Als Ausbildnerin in authentischen, alt-traditionellen Yoga-Philosophien schlägt sie die Brücke zwischen jahrtausendealtem Wissen und moderner Achtsamkeitspraxis.

Mit ihrer lebensbejahenden, inspirierenden Art schafft sie Räume für Selbsterfahrung, Tiefe und echte Verbindung – ob in Retreats, Workshops oder auf der Tanzfläche. Ihre Arbeit ist eine Einladung zur liebevollen Erforschung der eigenen Facetten, zur Rückverbindung mit dem Wesentlichen – und zum reinen Genuss des Lebens.