

Innersmile Retreat  
Jordan's Untermühle  
LADIES ONLY  
21.03. – 23.03.2025  
Energie – Regulation - Ausrichtung



Finde Deine Energie, Deine Regulation und Deine Ausrichtung, die Energie des Frühlings unterstützt Dich dabei.

Sanfte YinYoga Einheiten mit Elementen des Traumarelease Yoga, somatisches YogaMeditationen, alltagstaugliche Körperübungen und viel Lachen und Freude unterstützen Dich darin, einen Reset Deines gesamten Systems möglich werden zu lassen-die Frühlingsenergie und der abnehmende Halbmond unterstützen Dich darin, neu auszurichten und neu zu regulieren. Ein guter Moment, um „ die guten Vorsätze“ nochmal zu betrachten und neu zu justieren. Bring Schreibzeug mit und sei bereit für 3 Tage voller frühlingshafter und Impulse.

**Meine Retreats finden immer mit maximal 10 Teilnehmern statt- habe ich die Möglichkeit ganz exklusiv und individuell mit euch in dieser besonderen Zeit zu sein. Das ist mir wichtig.**

Du brauchst keine Yoga Erfahrung....nur Lust auf ein paar nachhaltig wirksame und lebensverändernde Tage.

Nutze Dein InnerSmile Retreat in der wunderbaren und luxuriösen Jordan's Untermühle dazu, um loszulassen was nicht länger förderlich ist. Um Dich körperlich und mental und emotional wieder zu Deiner vollen Größe aufzurichten Nimm alltagstaugliche Tipps und Übungen mit, um nachhaltig wirksam die Veränderungen in Deinem Leben zu genießen.  
Finde Deinen eigenen Rhythmus wieder.  
So sei es!

Das Programm des InnerSmile Retreats ist auf Regeneration, Regulation und Reorganisation ausgerichtet.  
Therapeutisches Yin Yoga, Meditationen und Selbsterfahrung sind so in Deinen Tagesablauf eingeplant, dass Dir viel Zeit zum Ausspannen, Entspannen und zum Genießen bleibt.



Nutze an Deinem Anreisetag das Herz & Rebe Spa schon früher..komm an in der Ruhe.

Du brauchst keine Yogaerfahrung mitzubringen...  
Seminargebühr € 259  
Limitierte Teilnehmerzahl: 10 Frauen  
Buchung unter [info@innersmile.de](mailto:info@innersmile.de)

Einzelzimmer mit erweiterter HP, Nutzung des Herz & Reben Spa inklusive - buche Deine gewünschte Unterkunft und alle weiteren Leistungen bitte direkt bei unseren Gastgebern :  
[info@jordans-untermuehle.de](mailto:info@jordans-untermuehle.de) oder 06737-71000



## **Freitag Anreisetag**

Du kannst schon früher anreisen und das wunderbare Spa nutzen...sehr zu empfehlen

17:00Uhr — 18:15 Uhr

Ankommensrunde ...Eröffnungsritual, miteinander warm werden, den Kreis eröffnen

YinYoga & Selbsterfahrung- dem Körper Raum geben, Rhythmus erspüren, Entladung erfahren. Neugierig werden. Im Kreis Deinen Platz finden. Die Reise beginnt.

Dinner 19:00

Abendmeditation 21:00 Uhr ca 30 Minuten  
„ Raum einnehmen. Ankommen.“

## **Samstag**

08:30 – 9:30 Uhr

YinYoga- sanfte Flows, Deinen Körper erfahren und Rhythmus erleben. Das Erstarre im Innen ins Fließen einladen. Festgezurrtes im Geist erkennen. Neu verhandeln. In die Wahrhaftigkeit fließen.

09:30 Uhr

Frühstück

17:00 – 18:15Uhr

Somatisches Yoga & Selbsterfahrung – Elemente des Traumarelease Yoga ermöglichen Dir, Deinen Körper als starken Verbündeten wahrzunehmen und Gelassenheit zu finden. Was sind die wirklich und wahrhaftig guten Vorsätze?

Dinner 19:00 Uhr

Abendmeditation 21:00 Uhr

„Rhythmus & Stille“ Entladungsübungen aus dem Somatic Experiencing, die Stille einladen.

## **Sonntag**

08:30 – 10:15 Uhr

GlücksYoga...sanftes YinYoga Übungen, tiefe Regeneration.

Abschlußritual, Metta Meditation und den Kreis schließen...plus eine Überraschung für zu Hause.

Frühstück danach

Du kannst den Sonntag noch im Herz&Reben Spa nutzen und im Hotel eine Tageskarte dafür erwerben.

### **Zubuchbar:**

**Einzelsession Traumarelease / Zielfindung**

**60 Min €85**

**Bitte schickt mir vorab eine Mail zur Terminierung an  
info@innersmile.de**



## **Seminarleitung:**

Tina Sunita Huber  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Autorin, Yogalehrerin YA zertifiziert EYT 500,  
Ausbilderin Hatha Yogalehrer 200h und 300h

Jahrgang 1968. Als alleinerziehende Mama zweier Söhne wird man zur Alltagslogistikerin und zum Resilienzanbieter... ich kenne anstrengende Zeiten, ich kenne Erschöpfung, ich kenne auch Wut und Resignation. Aber ich fand immer wieder den Weg aus der Unruhe, dem Unguten hin zum Weitermachen, zum kraftvoll Werden. Ich wollte das Schwere und Dunkle einfach nicht akzeptieren.

Um das weitergeben zu können, was mir in dieser anstrengenden Lebensphase half, absolvierte ich meine Ausbildung zur Yogalehrerin und unterrichte seit 2005 in meiner eigenen Praxis Yoga und Meditation.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie unterstütze ich Sie dabei in Ihre Kraft zurückzufinden – ich arbeite mit klassischen Therapiemethoden der kognitiven Verhaltenstherapie, ich habe das Rad in der Therapie nicht neu erfunden, das Besondere ist aber die Kombination der verschiedenen Therapiestile je nach

Situation auch in Kombination mit Körperarbeit ( Tibetan Pulsing, therapeutisches Yoga).

Das ist zielführend und effizient.

Mein Ziel ist es, Sie kraftvoll, freudvoll und zielgerichtet zu sehen. Mein Ziel ist es, das Sie zeitnah eine Verbesserung fühlen und wieder zu Ihrer Kraft finden. In diesem Prozess bin ich an Ihrer Seite.

Meine Seminare sind intensiv, prozessorientiert voller Freude und AHA Momenten – maximal 10 Teilnehmer.

