



# Retreat Yoga & Healing Songs



2023  
Do. 19. - So.22.  
Jänner

Mit Klangkünstlerin & Delphinbotschafterin

## Margit MayRa Fuchs

Singen & Klingen  
Inspirierende Botschaften der Delphine  
Bewegen & Natur genießen

Strandhotel Weissensee  
Neusach 18  
A-9762 Weissensee, Kärnten

# RETREAT YOGA & GESANG AM WEISSENSEE

"Alles was gut tut- Urlaub für Körper, Geist & Seele"  
mit MayRa

- Freudvolle Aktivierung am Morgen
- Stille, Lachen, Singen, Yoga, Ankommen in Deiner Mitte
- Erkundung der Natur-Berge-Umgebung für Klarheit, Wohlgefühl & Entschleunigung
- See-Spa mit zwei Saunen (Finnische Sauna & Biosauna), luxuriösen Ruhebereichen und Massageangebot direkt am ruhigen Weissensee der zum Eisbaden einlädt

## Termin:

Donnerstag, 19. Jänner bis Sonntag, 22. Jänner 2023  
Ankunftstag ab 10 Uhr Sauna/Spa-Nutzung möglich, Zimmergarantie ab 14 Uhr  
16 Uhr erste gemeinsamer Programmpunkt  
Sonntag, 12:30 Programmende, 11:00 Check out, bis 17:00 Sauna/Spa-Nutzung möglich

## Wo:

Strandhotel am Weissensee\*\*\*\*s  
Adresse: Neusach 18, 9762 Weissensee/Kärnten

Seminarpreis: € 240,- (Frühbucher bis 31. Oktober 2022 € 210,-)  
Übernachtung & Kulinarik im Strandhotel am Weissensee: € 130,- pro Person/Nacht auf Basis  
Doppelzimmer (Einzelzimmer € 150,-/Nacht) zzgl. Ortstaxe und Mobilitätsabgabe (€ 2,40)

## Im Hotelpreis enthalten

- Entspannte Nachtruhe in exklusiven elektromogfreien Wohlfühlzimmern
- Kulinarische Genüsse (Morgentee, Frühstück, Nachmittagstee, vegetarisches/veganes Abendessen in 4 Gängen im Restaurant des Hotels)
- Badekorb pro Teilnehmerin mit Bademantel & Handtücher
- Sauna täglich von 10-20 Uhr im See-Spa
- Abholung vom Bahnhof Greifenburg oder Parkplatz gegenüber vom Hotel

## Buchung des Retreats

Margit MayRa Fuchs +43 699 194 21 350  
dolphinsongmayra@yahoo.com  
Buchung Hotel nach Fixierung des Yogaplatzes direkt mit dem Hotel

## Highlights

- Die eigene Stimme ausprobieren, in der Gemeinschaft singen & tönen
- Genieße aktivierende Yogaeinheiten am Morgen, Schneeschuhwandern in der Winterlandschaft,
  - Entspannende Klangreisen & Sauna & inspirierende Botschaften der Delphine
  - Alle Sinne verwöhnen lassen: Von der Natur, Stille und Klarheit der Umgebung bis hin zum kulinarischen Genuss der vegetarisch-vegane Naturküche im Restaurant des Strandhotels am Weissensee



## GEPLANTES PROGRAMM\*

### Donnerstag

16:00-17:00 Gemeinsames Ankommen im Yogaraum  
mit Liedern die das Herz erfreuen, Mantren & Tönen

Teepause

17:15- 18:50 Flow Yoga & Meridian-Dehnung/Aktivierung

19:00 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30-21:30 Entspannende und genussvolle Klangreise

### Freitag

08:30 - 10:00 Aktivierendes Flow-Yoga am Morgen

10:00-10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

16:30-18:00 Singen, Klingen & Schwingen mit Liedern & Mantren aus aller Welt

18:30 – 20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

20:30-23:00 exklusiver Saunaabend für die Gruppe

### Samstag

ab 7:30 – 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

10:30 - 14:30 Gemütliche Schneeschuhwanderung  
auf die Naggler-Alm (Fahrt mit dem Sessellift auch möglich)

16:30 - 19:00 Vortrag "Die Botschaften der Delphine"

lebendig, interaktiv & berührend

mit Liedern aus Hawai'i & wunderschönen Bildern von freien Delphinen

19:00-20:30 Abendessen in 4-Gängen an der gemeinsamen Tafel

### Sonntag

ab 07:30 – 10:00 Kulinarischer Frühstücksgenuss

bis 11:00 Check out

10:30 - 12:30 Yoga, Mantren, Healing Songs & Abschlussrunde

bis 17:00 Nutzung See-Spa & Sauna möglich

\*Programmänderungen vorbehalten

### Margit MayRa Fuchs:

ist internationale Seminarleiterin, Singer-Songwriter, Singkreis-Leiterin, Flow-Yoga-Teacher, Begründerin von "Core Essence Inner Journeys – Ein Weg der Transformation", Internationale Retreat Leiterin, Begründerin dreier Bands und des Chores "The PraySing Choir – Voices Into Joy"

Sie begleitet Menschen in allen Lebenslagen beim Nach-Hause-Kommen ins eigene Herz mit Weisheit, Humor, Leichtigkeit, Tiefe und Präzision.

Das Singen von Mantren und Liedern aus aller Welt in Kombination mit Flow Yoga nährt Körper, Geist und Seele und bringt Freude ins Herz, in den Raum und in diese Welt.

Sie schwimmt seit 26 Jahren mit freilebenden Delphinen, die Ihre Arbeit sehr beeinflussen und bereichern. Tiefe und Leichtigkeit machen Ihre Seminare und Retreats zu einem berührenden Erlebnis.