



# Retreat Yoga, Klang & Gesang



2024  
Do. 18. - So.21.  
Jänner

Mit  
**Margit MayRa Fuchs**

**Singen & Klingen**  
**Klangreisen und Meditation**  
**Natur genießen**

Strandhotel Weissensee  
Neusach 18  
A-9762 Weissensee, Kärnten

# „YOGA, KLANG & GESANG“

## AM WEISSENSEE

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

- Freudvolle Aktivierung & Flow Yoga am Morgen
- Stille, Lachen, Singen, Klangreisen, Ankommen in Deiner Mitte und im Herzen
- 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 nach dem Saunabesuch zum Eisbaden einlädt

### Termin:

Donnerstag, 18. Jänner bis Sonntag, 21. Jänner 2024  
Ankunftstag ab 10 Uhr Sauna/Spa-Nutzung möglich, Zimmergarantie ab 14 Uhr  
16 Uhr erster 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 12. November € 210,-)  
Übernachtung & Kulinarik im Strandhotel am Weissensee:  
€ 135,- pro Person/Nacht auf Basis Doppelzimmer  
(Einzelzimmer € 160,-/Nacht)

### Im Hotelpreis enthalten

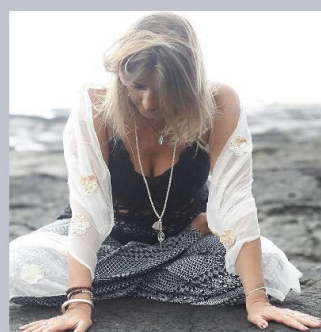
- Entspannte Nachtruhe in exklusiven elektrosmogfreien Wohlfühlzimmern
- Kulinarische Genüsse (Morgentee, reichhaltiges Frühstück, Nachmittagstee, vegetarisches/veganes Abendessen in 4 Gängen im Restaurant des Hotels)
- Badekorb pro Teilnehmerin mit Bademantel & Handtücher
- Sauna täglich von 10-20 Uhr 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 von Healing Songs
- Genieße fließende Yogaeinheiten am Morgen, Schneeschuhwandern in der romantischen Winterlandschaft
  - Entspannende Klangreisen zum Innehalten, Genießen und im Herzen ankommen
- Alle Sinne verwöhnen lassen: Von Natur, Stille, Spa, Saunen, See, 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 & Healing Songs  
Teepause

17:15 - 18:50 Meridian-Dehnung/Sharing Circle/Meditation

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 07:30 - 10:30 Kulinarischer Frühstücksgenuss

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

16:30 - 19:00 Geführte Meditation, genussvolle entspannende Klangreise  
& herzöffnende Healing Songs

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.