



# LUNA YOGA RETREAT

## *Genussstage am Meer*

„Entschleunigen und Auftanken“ mit Romana Schneider

TERMIN vom 15. bis 18.10.2026

Dieses Retreat ist ein Verwöhnpaket für Körper, Geist und Seele. Wir lassen es uns die Tage so richtig gut gehen mit wohltuender und kräftigender Bewegung, tiefer Entspannung mit Yoga Nidra, wo wir unseren Herzenswünschen näherkommen, fantastischem mediterranem Essen und einem wunderschönen Ambiente mit Meerblick, Panorama Pool und der Spa-Bereich mit Sauna und Massagen.

**Das Yoga Retreat ist für alle Levels und auch für Anfänger geeignet!**

Was erwartet Sie:

- 2x täglich Yoga, positive Impulse und Achtsamkeitsrituale:
- Aktivierendes Luna Yoga am Morgen
- Regeneratives Yin Yoga und geführte Tiefenentspannung Yoga Nidra am Abend
- Genießer-Halbpension vom Buffet
- Badestrand, Meerwasser-Panorama Pool, große Gartenanlage mit Meerblick und Wellnessbereich mit Sauna und Indoor-Pool
- Viel Ruhe dank „off-season“ und das Heilklima der Kvarner Bucht
- Freie Zeit fürs Seelen baumeln lassen, Ausflüge oder Massagen
- Genuss, Entspannung, positive Impulse und Erholung

## **PROGRAMM:**

### **Ankunftstag 15. Oktober 2026:**

16:30-18:00 Eine erdende und herzliche Willkommens - Yoga Einheit

Weitere Tage:

7:45 – 9:15 Morgenmeditation und positive Impulse für den Tag / aktivierendes Luna Yoga  
Freie Zeit für schwimmen im Meer, relaxen am Pool, Sauna oder Massagen genießen im Wellness-  
bereich, Ausflüge, Umgebung erkunden...

16:30 – 18:00 entspannendes und regeneratives Yin Yoga und Yoga Nidra

### **Letzter Tag 18. Oktober 2026:**

7:45 – 9:15 Morgenmeditation und positive Impulse für den Tag / aktivierendes Luna Yoga  
Verabschiedung

**Anmeldungen bitte an [info@manayoga.at](mailto:info@manayoga.at)**

**Bei Fragen melde dich gerne [info@manayoga.at](mailto:info@manayoga.at) oder 069981100135.**

**Zimmerreservierung direkt mit dem Hotel [www.kvarnerpalace.info](http://www.kvarnerpalace.info) vereinbaren unter  
Angabe "Luna Yoga Retreat"**

**Kosten:** Yoga-Retreat Euro 250,-

**Der Yoga-Retreat Beitrag ist direkt bei Romana Schneider vorab zu überweisen.**

Mit der Einzahlung ist die Anmeldung für das Retreat fixiert. Anmeldung unter [info@manayoga.at](mailto:info@manayoga.at).

**Unterbringungsmöglichkeiten mit der Aktion 4 Nächtigungen zum Preis von 3!  
Reisen Sie bereits am Mittwoch an oder bleiben Sie bis Montag – zum gleichen Preis**

#### **Pro Person:**

Im Komfort-Doppelzimmer Mansarde - Landseite	<b>Euro 375,00</b>
Im Komfort-Doppelzimmer Mansarde – Meerseite	<b>Euro 435,00</b>
Im Komfort-Einzelzimmer Mansarde - Landseite	<b>Euro 405,00</b>
Im Doppelzimmer zur Meerseite	<b>Euro 495,00</b>
Im Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick	<b>Euro 540,00</b>
Im Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick	<b>Euro 570,00</b>

#### **INKLUDIERTE LEISTUNGEN:**

- 4 Nächtigungen inkl. Halbpension
- Unterbringung in der gewählten Kategorie
- Alle [Inklusivleistungen](#) des Hotel Kvarner Palace

#### **ÜBER MICH**

#### **Mag.a Romana Schneider**

zertifizierte Luna Yoga Lehrerin. Seit über 15 Jahren intensive Beschäftigung mit Yoga und Meditation. Zahlreiche Weiterbildungen auf dem Gebiet und als Pädagogin im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig.