



Mindglow

YOGA & WELLBEING
RETREATS

DEINE AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Liebe Yogini

Wenn du dich nach einer wunderbaren Yogaauszeit in deiner Region sehnst, dann bist du bei Mindglow genau richtig! Alle Retreats sind mit sehr viel Liebe, Herz und Qualität für dich entwickelt, damit du eine einzigartige Zeit hast und dir ein ganz besonderes Erlebnis schenken kannst. Denn, um es mit den Worten des weisen Buddhas zu sagen: "Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an."

Du sollst nur das Beste in deinem Leben anziehen und so sind auch alle Retreats konzipiert.

Auf der Website www.mindglowretreats.com kannst du dich über aktuelle und auch neue Retreats informieren. Empfehlenswert ist die Anmeldung zum Newsletter, denn da bekommst du als Erstes die Information, wenn neue Retreats online gestellt werden oder wenn bei bereits ausgebuchten Retreats spontan ein Platz frei wird.

Viel Spaß bei deiner nächsten Auszeit

Elisa



WER STECKT DAHINTER?

Hallo :) Ich bin Elisa und Gründerin von Mindglow Retreats. Dazu bin ich auch noch Mama eines 2-jährigen Jungen, habe eine Tierheimhündin namens Lilo und wohne zusammen mit meinem Mann Ole in Bielefeld.

Beruflich komme ich ursprünglich aus dem Brand Management eines Großkonzerns (also Stress pur!). Doch mit jedem Jahr verliebte ich mich immer mehr ins Yoga, sodass ich dann 2017 eine Ausbildung in klassischem Hatha und Asthanga Yoga absolvierte. Seit meinem Abschluss habe ich schon viele Yogakurse geleitet, Retreats gegeben und war und bin in verschiedenen Studios in Bielefeld als Yogalehrerin tätig.

Nach meiner Elternzeit gründete ich schließlich "Mindglow Retreats". Ich fand es so schade, dass es in Deutschland (und vor allem in unserer Region) nur sehr wenige Yoga Retreats gibt. Ich wollte eine nachhaltige Alternative zu den vielen Angeboten im Ausland schaffen und somit dazu beitragen, dass Flugreisen reduziert werden und unsere lokale Hotellerie gestärkt wird.



Da dies mein absolutes Herzensprojekt ist, werden alle Retreats wirklich mit sehr viel Herzblut entwickelt. Ich lege viel Wert auf die Auswahl geeigneter Hotelpartner und die Zusammenarbeit mit anderen Yogalehrerinnen, die meine Werte teilen.

Dabei spielen vor allem drei Kernwerte bei jeglicher Arbeit von Mindglow eine große Rolle: Modern Spirit – True Respect – Sacred Sisterhood. Was das genau bedeutet, erfährst du auf der nächsten Seite.

MODERN SPIRIT

Unsere Retreats sind zwar inspiriert von den traditionellen Lehren des Yoga aber nicht streng und nicht dogmatisch – Mindglow ist viel mehr als ein Yoga Retreat im klassischen Sinne und mehr als "nur" Yoga und Meditation in einem wunderschönen Hotel. Wir verbinden traditionelles Wissen mit modernen Methoden, Strategien und Techniken und lassen uns auch von anderen Kulturen außerhalb der indischen Yoga-Philosophie inspirieren.

So sollen die Retreats auch dich inspirieren und motivieren, neue Erlebnisse erschaffen, dich weiterentwickeln, auf Reise mitnehmen und dir eine unglaubliche Zeit schenken. Wir sind Menschen und wollen das Leben zelebrieren, lachen, alles nicht zu ernst nehmen, ganz selbstverständlich am Abend auch ein Glas Wein trinken können. Einerseits sollst du vom Alltag abschalten und dich ausruhen können. Andererseits kannst du dich bewusst mit neuen Themen auseinandersetzen, die dir neue Impulse und Inspirationen geben können. Qualität ist uns bei allen diesen Punkten sehr wichtig, daher wählen wir alle Partner mit viel Bedacht aus, sodass du dich jederzeit wie die beste Version deines Selbst fühlen kannst.



TRUE RESPECT

Wir glauben, dass ein achtsamer und respektvoller Umgang mit Mensch, Tier und Umwelt in allen Bereichen des Lebens wahrhaftig und gut ist.

Dies versuchen wir auf unterschiedliche Weise umzusetzen. So finden die Retreats bewusst in der heimischen Region statt, wodurch unser lokaler Tourismus gefördert wird und zahlreiche Tonnen CO2 durch unnötige Auslandsreisen eingespart werden.

Bei unseren Partnerunterkünften achten wir auf nachhaltige Standards wie z.B. vegetarische Bioküche oder Verwendung nachhaltiger Materialien und erneuerbarer Energien.



SACRED SISTERHOOD

Unsere Retreats sind mit viel Liebe und weiblicher Intuition für dich entwickelt. Unsere Yogaeinheiten sind sanft und fließend, für möglichst alle unterschiedliche Körper geeignet. Die Meditationen sind herzöffnend und erdend – damit du dem Alltag und damit verbundenen Stress und Druck entfliehen kannst. Wir möchten wunderbare Frauen (und alle, die sich als solche identifizieren) zusammenbringen und euch eine schöne, gemeinsame Zeit schenken, während der du dich jederzeit wohl fühlst und dich entspannen kannst.

Wir achten darauf, dass alle Retreats sowohl für Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Es gibt Variationen für alle Level und Körper.

Als frauengeführtes Unternehmen möchten wir einander unterstützen und kooperieren daher gerne mit anderen frauengeführten Unternehmen zusammen. Die Zusammenarbeit kommt von Herzen und basiert auf Vertrauen und gegenseitigem Engagement.





MINDGLOW RETREATS

Elisa Feldmann
Siegfriedstr. 44
33615 Bielefeld

www.mindglowretreats.com
01749273765



Mindglow
Retreats

WWW.MINDGLOWRETREATS.COM