



## Yoga Retreats

Reinhessen: Jordans Untermühle  
Odenwald: Kloster Buddhas Weg



### Über Denise - Yoga mit Klarheit, Kraft & Gefühl

Denise unterrichtet Yoga mit einem klaren Fokus: eine kraftvolle Praxis, die fundiert, achtsam und authentisch ist. In ihren Stunden verbindet sie präzise Ausrichtung mit motivierenden Flows – immer angepasst an die Menschen, die vor ihr stehen.

Ob du deinen Körper besser verstehen willst, innere Stärke suchst oder einfach mal durchatmen möchtest – bei Denise findest du einen Raum, in dem alles Platz haben darf.

- ◆ Technisch fundiert
- ◆ Energetisch und motivierend
- ◆ Mit Raum für dich

Denise glaubt, Yoga muss nicht perfekt aussehen – es soll sich echt anfühlen. Und genau das vermittelt sie in jeder Stunde.

Denise ist qualifiziert und registriert nach E-RYT 500 (Yoga Alliance). Sie arbeitet seit mehreren Jahren bei unterschiedlichen Akademien als Dozentin und Autorin im Bereich Yoga- und Pilates-Ausbildungen.

Denise Weiner  
Gutermuthstr. 21 / 64347 Griesheim  
denise@tavayoga.de

### Buddhas Weg / November

#### 1. Tag

Ab 15:00	Anreise
18:00	Abendessen
19:30 - 21:00	Begrüßung, Yogapraxis, Yoga Nidra

#### 2. Tag

05:30	Meditation (optional vom Kloster)
08:00	Frühstück
09:30 - 11:30	Yogapraxis, Pranayama, Meditation
12:00	Mittagessen
15:00 - 16:00	Yoga-Walk
16:15 - 17:45	Yogapraxis (Yin Yoga, Meditation)
18:00	Abendessen

#### 3. Tag

05:30	Meditation (optional vom Kloster)
08:00	Frühstück
09:30 - 11:30	Yogapraxis, Abschluss
12:00	Mittagessen

### Jordans Untermühle / August

#### 1. Tag

16:30 - 18:30	sanfte Yogapraxis (Yin Yoga)
19:00	Abendessen

#### 2. Tag

08:00 - 10:00	dynamische Yogapraxis (Vinyasa)
10:00 - 11:00	Frühstück
16:00 - 17:00	Aerial Yoga Gruppe 1
17:00 - 18:00	Aerial Yoga Gruppe 1
18:15 - 19:00	Yoga Nidra (Entspannungsreise)
19:30	Abendessen

#### 3. Tag

08:00 - 09:45	Yogapraxis (sanft & dynamisch)
10:00 - 11:30	Frühstück
Ab 11:00	Abreise oder individuelle Verlängerung

Termine 2026:

23.-25. August

06.-08. Dez



tava yoga

Lebendigkeit & Individualität



## Jordans Untermühle Köngernheim

23. - 25. August 2026 (So.-Di.)



## Buddhistisches Kloster „Buddhas Weg“

06. - 08. November 2026 (Fr.-So.)



## Seminarpreis und Anmeldung

### Yogakursgebühr (& Raumkosten):

250 Euro (inkl. MwSt.) bei Buchung bis 8 Wochen vor Beginn, danach 280 Euro;  
für Wiederholer \*innen: 230 Euro (inkl. MwSt.)

Die Preise für **Übernachtung und Verpflegung** erfahren Sie direkt bei den Seminarhäusern.

### Anmeldung & Info:

- 1. für den Kurs direkt bei mir: [denise@tavayoga.de](mailto:denise@tavayoga.de) oder Tel. 0163-6315193
- 2. Zimmer & Verpflegung werden beim Seminarhaus bzw. Hotel direkt gebucht

### Zahlungsweise:

Erst bei eingegangener Zahlung der Kursgebühr wird die Anmeldung definitiv und damit ein Platz reserviert. Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung werden direkt im Hotel gebucht.

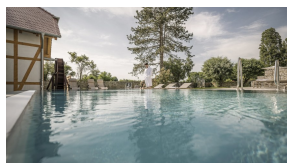
### Stornobedingung:

Die Stornobedingung für das jeweilige Retreat entnehmen Sie bitte der Website.

Für Übernachtung und Verpflegung gelten die jeweiligen Stornierungsbedingungen des Seminarhauses.

### Weitere Informationen gibt es auf meiner Website:

[www.tavayoga.de](http://www.tavayoga.de)



Jordans Untermühle liegt in Rheinhessen an einem traumhaften Fleckchen Erde, inmitten einer herrlichen Naturlandschaft mit weiten Wiesen, Pferdekoppeln, Landstrecken und Feldern. Hier kannst du deine Seele baumeln lassen und eine unbeschwertere Zeit genießen.

Komfort trifft Gemütlichkeit. Ein legeres Hotel in historischer Mühle. Ein Ort zum Entspannen und Genießen.

Tanke neue Energie im Herz & Rebe **Wellnessbereich**. Die Badelandschaft, die moderne Saunamühle und die komfortable Spa Lounge lassen dich Ruhe finden und Energie schöpfen.

Jordan's Untermühle, Außerhalb 1,  
55278 Köngernheim

[www.jordans-untermuehle.de/](http://www.jordans-untermuehle.de/)  
Tel. 06737 71000



Das Kloster Buddhas Weg ist ein **kraftvoller Ort** in der Ruhe und Stille des Odenwaldes. Direkt hinter dem Haus beginnen schöne Wanderwege, der Zen-Garten und die Sonnterrasse des Teehauses lassen einen die Sonne genießen und geben den Blick frei auf den malerischen Überwald.

Es liegt 20min von Weinheim entfernt und ca. 40min von Mannheim und Heidelberg.

Während des Aufenthalts im Kloster ist es möglich morgens und abends bei den **Meditationen** mit den Mönchen und Nonnen teilzunehmen.

Kloster Buddhas Weg, Buddhas Weg 4,  
69483 Wald-Michelbach

[www.buddhasweg.eu/](http://www.buddhasweg.eu/)  
Tel. 06207-92598-21

