

# Hildegardis Retreat in Disibodenberger Land

**Bist du Hildegard-Fan und hast Lust, dir eine entspannte Auszeit zu nehmen?** Suchst du nach neuen Impulsen für deinen Alltag?

Von Donnerstag, 15.06.23, ab 14 Uhr bis Sonntag, 18.06.23, ca. 12 Uhr, hast du die Möglichkeit, ein paar Tage mit den Weisheiten der Hildegard von Bingen zu verbringen und in den Ort einzutauchen, an dem die Universalgelehrte fast vierzig Jahre ihres Lebens verbrachte, den Disibodenberg.

*Du stehst dabei im Mittelpunkt. Jeden Tag machen wir Yoga und Meditationen, inspiriert von Hildegard, an einem wunderschönen, verwunschenen Ort.*



## **Tagesverlauf, voller Tage**

7-9: Guten Morgen Yoga  
Frühstück  
Tagebuch  
12-13: Meditation  
Mittagessen  
Ruhezeit  
15: Kaffee  
Austausch  
"Liebe Grüße Hildegard"  
Abendessen  
20.30-22: Yin Yoga & Meditation

*Alle Veranstaltungen finden auf dem Disibodenberg in der Klosterruine im Freien statt, wenn es das Wetter zulässt.*

## **Das Kraftort Disibodenberg**



Fleur Adams - verbindet Yoga und Hildegard mit viel Liebe!

Fleur Adams, verbindet Yoga und Hildegard mit viel Liebe!  
Geboren in Dänemark, wohnhaft im Saarland, Yoga-Lehrerin und Therapeutin mit mehreren Ausbildungen in Dänemark, Deutschland, Indien und der Schweiz, Workshops, Seminare, Retreats.

**Kosten 280€** Anmeldung an [fleur.adams01@gmail.com](mailto:fleur.adams01@gmail.com) oder +49(0)1604824552

***Hast Du Fragen? Ruf Mich an!***

**Unterkunft separat buchen!** Landhotel am Wasserrad ist eine Möglichkeit! (<https://www.hotel-am-wasserrad.de/>)