

FOLGE DEM RUF DER GÖTTINNEN

**Verbinde Dich: Dein Frauen-Retreat
für Sinnlichkeit & Lebensfreude**

Vom 06. April bis 10. April 2026, Larnaca, Zypern



ÜBERSICHT

- 01 Willkommen
- 02 Vorstellung
- 03 Ein kurzes Manifest
- 04 Warum?
- 05 Wie?
- 06 Die Unterkunft
- 07 Die Preise
- 08 Das ist mit inbegriffen
- 09 Testimonials
- 10 Spürst du den Ruf?



WILLKOMMEN

WILLKOMMEN UND SCHÖN, DASS DU DEN WEG HIERHER GEFUNDEN HAST!

Dieses Retreat ist eine Einladung an dich - an deine Essenz, an deinen Körper. Betrachte es als ein Zurück-kommen in deine Lebensfreude fernab von gesellschaftlichen Normen. Wir haben in der Tat an so vielen Stellen vergessen zu sein, zu leben und in unserer Freude aufzugehen - und nur, um im Großen und Ganzen zu funktionieren.



Dieses Retreat ist eine Rückbesinnung in deine pure Essenz, die wir gemeinsam erkunden wollen. Komme, wie du bist - und werde frei von dem, was hinter dir liegt.

Wir freuen uns, dass du gemeinsam mit uns diesen Weg gehst.

Gelina & Julia

VORSTELLUNG

SELINA MERZ



Yoga, weibliche Gesundheit und zyklisches Leben bilden die Basis meiner Arbeit. Durch fundierte Ausbildungen in Hatha-, Aerial- und Yin-Yoga sowie Weiterbildungen in Frauengesundheit und Zyklusbewusstsein begleite ich Frauen dabei, wieder in Verbindung mit ihrem Körper, ihrem Rhythmus und ihrer inneren Weisheit zu kommen.

Mit Achtsamkeit, Herz und einer Prise Leichtigkeit schaffe ich Räume, in denen Frauen sich selbst neu entdecken, Kraft schöpfen und mit mehr Vertrauen durch ihr Leben gehen können.

JULIA MARIA HEYER

Für mich ist Yoga ein Safe Space. Ein Raum, in dem jeder willkommen ist – ganz ohne Ausnahmen.

Ich selber habe mich dem Yoga zugewandt in einer Zeit, die sehr hektisch für mich war – fern von meiner Weiblichkeit, meiner Feinfühligkeit und abseits meiner eigenen Intuition. Yoga hat mich zurück in meinen Körper gebracht und verbindet mich heute immer mehr und mehr mit meiner Intuition und Weiblichkeit. Mein Ziel ist es, genau dieses Gefühl auch in meinen Klassen zu transportieren.



EIN KURZES MANIFEST

Seit Jahrtausenden werden Frauen unterdrückt und systematisch voneinander getrennt.

Dabei ist der weibliche Körper eines der kraftvollsten und bewundernswerten Geschenke, die auf dieser Welt existieren. Wir können Leben schaffen, gleichen unterbewusst unsere Zyklen aufeinander an, leben wie die Natur in Rhythmen, und können Kräfte entwickeln und Schmerzen ertragen, die bislang unbeschreibbar sind.



Jedoch steht unser Körper im öffentlichen Raum stets in der Debatte - und unsere Lebens-Entscheidungen scheinen nie gut genug oder richtig zu sein. Wir leben ein ständiges Stigmata - dabei heilen wir den Weltschmerz - durch unsere Empathie und kollektives Mitdenken, unsere Menstruation oder durch unsere Erziehung, die wir weiter geben.

Dieses **Retreat ist eine Rückbesinnung an deine Kraft**, deine Authentizität, deine Lebensfreude und Leichtigkeit - denn nur so aktivieren wir unsere weibliche Urkraft des bedingungslosen Empfangens.

Es beginnt mit Dir!

DAS, WONACH DU SUCHST,
SUCHT DICH.

RUMI



WARUM?

Dieses Retreat ist für Frauen, die

- sich nach einer **kleinen Auszeit vom Alltag** sehnen – um aufzutanken, loszulassen und ganz bei sich anzukommen.
- die wieder in ihre **Leichtigkeit** finden wollen, ihre innere **Verbindung** spüren möchten.
- die sich nach ehrlichen, **nährenden Begegnungen** sehnen.
- die sich im Trubel des Lebens manchmal **fremdgesteuert** fühlen, die Last **gesellschaftlicher Erwartungen** tragen.
- die das Gefühl haben, nur auf ihre **Rollen** und **Körperlichkeit reduziert** zu werden.
- die sich selbst wieder näherkommen möchten – in ihrer **Sinnlichkeit, Lebendigkeit** und natürlichen **Weiblichkeit**.

WIE?

Wir sind der Meinung, wenn **Frauen in einem geschützten Rahmen zusammen kommen**, sich öffnen und miteinander in den Austausch treten - **dann geschehen wahre Wunder.**

Dieses **Geschenk der Gemeinschaft**, der gegenseitigen Verbindung und des Austauschs **trägt wesentlich zur Heilung unseres Kollektivs bei. Durch den Austausch miteinander fühlen wir uns weniger isoliert**, weniger allein gelassen - und können uns für die schönen, wenn auch manchmal die **kleinen Dinge im Leben**, leichter öffnen und diese mehr **genießen.**

Aus diesem Grund kommen wir kurz nach Ostern 2026 zusammen und verbinden uns - auf Zypern. Einer Insel, die eine weibliche Historie hat - hier soll schließlich Aphrodite aus den Fluten des Meeres entsprungen und geboren sein.

Wir wollen diese wilde Weiblichkeit durch Yoga, Präsenz, Kreativität und Introspektion wieder mehr Raum geben - damit diese im Alltag besser fließen kann.



KOMM ZURÜCK IN DEINE
LEICHTIGKEIT UND
LEBENDIGKEIT

DIE UNTERKUNFT

Wir treffen uns auf **Zypern** – einer **Insel voller Geschichte, Mythen und Lebensfreude.**

Hier **begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise, um in Verbindung zu kommen** – mit uns selbst, miteinander und mit dem Leben.

Dafür haben wir einen Ort gewählt, der beides vereint: **das nach innen Kehren und das nach außen Öffnen.**

Während unseres Retreats wohnen wir in den traditionellen Cyprus Villages – **in liebevoll restaurierten Steinhäusern im Herzen der Insel.** Die charmanten Apartments verbinden mediterrane Schlichtheit mit modernem Komfort – ein Ort, der Stille, Natur und Miteinander harmonisch vereint.

DIE UNTERKUNFT



DIE PREISE



EINZELZIMMER

Queen-Size-Bett in einem privaten Zimmer - dein persönlicher, ganz eigener Rückzugsort der Ruhe.

1450 €



DOPPELZIMMER

Zwei Einzelbetten in einem geteilten Zimmer innerhalb einer ruhigen, stilvollen Villa.

1250€

Early Bird Discount:

Die angegebenen Preise gelten bis zum 20.01.2026.

Flüge und Transport zur Unterkunft sind in den angegebenen Preisen nicht enthalten.

Um deinen Platz zu reservieren, bitte beachte, dass eine Kautions von 250 € nötig ist.

DAS IST MIT INBEGRIFFEN

Hier sind die **Key-Highlights** dieses Retreats:

- 4 Übernachtungen inkl. vegetarische Verpflegung (Brunch, Snacks und Abendessen)
- Tägliche Yoga-Einheiten (Hatha & Yin)
- 1x Yoga Nidra Einheit
- Tägliche Meditationseinheiten
- Workshops (Zyklus, Thai Massage)
- Journaling & Sharing Circle
- Exkursion auf der Sonneninsel Zypern
- Ein Abendessen in Tochi



TESTIMONIALS



“Sie ist eine unglaublich einfühlsame Lehrerin. Ihr Wissen ist einfach unvergleichlich. Sie weiß so viel über den weiblichen Zyklus und die verschiedenen Phasen des Frauseins. Durch sie habe ich so viel über meinen Körper, meine Gebärmutter und die Verbindung zu meiner Weiblichkeit und meinem Frausein gelernt.“

(Selina, USA)

“Yoga mit Julia ist ein Raum voller Liebe, Achtsamkeit, Professionalität und Geborgenheit. Da ich selbst Yogalehrerin bin, habe ich lange nach jemandem gesucht, der all diese Aspekte miteinander vereinen kann. Und bei Julia habe ich all das - und noch so viel mehr - gefunden. Ich liebe die Kreativität in ihren Stunden, ihre intuitive Führung, ihre warme und herzliche Art sowie all das Wissen, das sie auf so professionelle und zugleich spielerische Weise in ihre Stunden einfließen lässt. Kurz gesagt: Eine Yogastunde mit Julia ist einfach ein absolut sicherer Raum und immer die perfekte Mischung aus Herausforderung, Entspannung und Lernen. Danke! ❤️❤️❤️”

(Anna, Deutschland)



FAQS

Wie erreiche ich das Retreat?

Der nächstgelegene Flughafen ist Larnaca International Airport (LCA). Von dort beträgt die Fahrtzeit etwa 30-40 Minuten. Wir organisieren gerne einen Shuttle für dich.

Muss ich Yoga-Erfahrung haben?

Nein. Die Klassen sind für alle Level geeignet - egal, ob du Anfängerin bist oder schon Erfahrung hast.

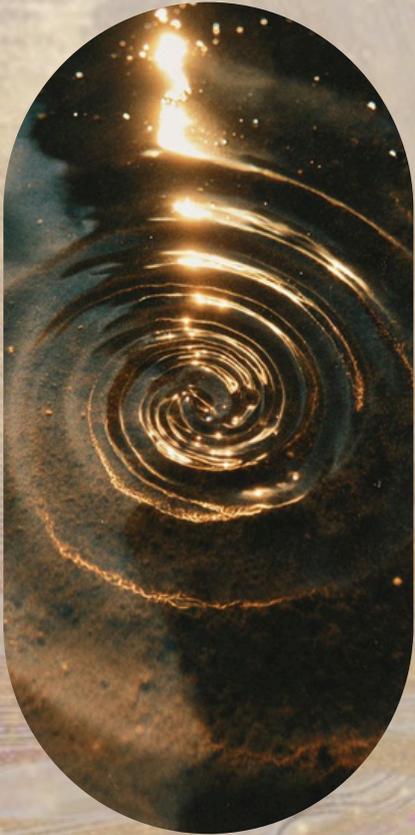
Kann ich alleine zum Retreat kommen?

Selbstverständlich. Viele Frauen kommen alleine auf Retreats und verlassen es mit neuen Freundinnen.

Was passiert, wenn ich Absagen muss?

Die geleisteten Anzahlungen sind nicht rückerstattbar, aber übertragbar. Unsere detaillierten AGBs kannst du hier nachlesen, alternativ erhältst du diese gerne auch auf Anfrage/ oder in unseren ausführlichen FAQs online auf den Webseiten.

SPÜRST DU DEN RUF?



Dann ist dieses Retreat für dich.
Ein Raum nur für dich – zum
Ankommen, Aufatmen und Aufblühen.

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt,
um einen persönlichen und intimen
Rahmen zu schaffen.

Früh buchen lohnt sich – sichere dir
deinen Platz zum Frühbucherpreis!

JETZT PLATZ SICHERN

Schreib uns einfach eine Mail unter:
retreat@yinyangyogini.com



Wir freuen uns auf Dich!

Gelina & Julia