



FRAUKE IST MUSIKERIN,  
PÄDAGOGIN UND YOGALEH-  
RERIN.

NEBEN DEM INTEGRALEN  
YOGA FÜHLT SIE SICH VOR  
ALLEM DEM SCHAMANISMUS  
UND NATÜRLICHEN LEBENS-  
WEISEN IN HARMONIE MIT  
MUTTER ERDE ZUGEWANDT.

DURCH DIE MAGIE DER  
MUSIK, DURCH EINFACHHEIT  
UND TIEFE ÖFFNET SIE EINEN  
RAUM, IN DEM SICH DAS  
BEWUSSTSEIN WEITEN UND  
HEILUNG GESCHEHEN KANN.

ANNE IST YOGA- THAIMASSAGE-  
UND SHIATSUTHERAPEUTIN,  
INSPIRIERT DURCH DIE GENAUE  
AUSRICHTUNG VON IYENGAR  
UND DIE YOGAFLOWS VON KALI  
RAYS TRIYOGA.

IHR UNTERRICHT IST IMMER  
HANDS ON UND ERGÄNZT  
DURCH ELEMENTE AUS DER  
THAIMASSAGE UND DEN  
MERIDIANEN DER CHINE-  
SISCHEN MEDIZIN FÜR EIN  
KLARERES BEWUSSTSEIN AUCH  
AUSSERHALB DER YOGAMATTE.



"MITTEN IM WINTER HABE ICH ERFAHREN, DASS  
ES IN MIR EINEN UNBESIEGBAREN SOMMER GIBT."

ALBERT CAMUS



## HERZENSKLÄNGE UND SELENBERÜHRUNG

SINGEN, YOGA UND THAIMASSAGE  
RETREAT AUF SARDINIEN  
7.-13. OKTOBER 2018



Lass dich in den Mantrayogastunden von sanfter, herzöffnender Musik tragen und berühren und entdecke wie heilsam Singen sein kann.

Nutze in den Singkreisen deine eigene Stimme als wunderbare Brücke zu dir Selbst, um ganz im eigenen Herzen anzukommen.

Entwickle in Kontaktübungen und Heilritualen Mut, dir selbst und anderen tief im Innern zu begegnen.

Thaimassage berührt dein ganzes Wesen einfühlsam und achtsam. Durch das Gehten- und Getragenwerden in den Thaimassage-Einheiten, erfährst du tiefere Entspannung in Bewegung und fließt mühelos in deine Yogapraxis.



VON ANBEGINN AN GEHALTEN  
UND GETRAGEN SEIN

Berührung und Stimme sind die wichtigsten Voraussetzungen für seelische Widerstandsfähigkeit und die spielerische Lust dir dein eigenes Leben ans Herz zu legen.

Retreat mit Yoga, Singen und Thaimassage für eine kleine exklusive Gruppe von maximal 12 Personen  
Unterkunft im Doppelzimmer in einer wunderschönen Villa direkt am Meer  
Vegetarische Vollverpflegung von unserem eigenen sardischen Chef  
Ausflug nach Santa Teresa und Capo Testa  
Segeltörn exklusiv für unsere Gruppe (optional)

Preis: 999€

INFO UND BUCHUNG:  
[annewuchold@hotmail.com](mailto:annewuchold@hotmail.com)  
Frauke Richter: +4917623962616

[WWW.SARDEGNARETREAT.COM](http://WWW.SARDEGNARETREAT.COM)