

## Ablauf

### Donnerstag | Anreise

- 18.30 Abendessen (basische Suppe)
- 19.30 Vorstellungsrunde
- 21.00 Abendmeditation / opt. Sauna

### Freitag

- 7.30 Morgenmeditation
- ab 8.30 Frühstück (basisch nach Dr. Jentschura)
- 10.00 mit allen Sinnen Wald erleben
- 13.00 Mittagessen
- 15.30 - 17.00 Yogastunde
- 18.00 Abendessen (basische Suppe)
- 19.30 - 20.30 Vortrag über schamanische Arbeit  
**FOGO Sagrado**
- ab 20.40 Meditation

### Samstag

- 7.30 Morgenmeditation
- ab 8.30 Frühstück (basisch nach Dr. Jentschura)
- 10.00 - 11.30 Yogastunde
- 13.00 Mittagessen
- 14.00 Heilkreis Fogo Sagrado
- 18.00 Abendessen (basische Suppe)
- 19.30 Heilkreis Fogo Sagrado

### Sonntag | Abreise

- 7.30 Morgenmeditation
- ab 8.30 Frühstück (basisch nach Dr. Jentschura)
- 9.30 Wanderung oder Yoga
- 13.00 Mittagessen
- 14.00 Abreise

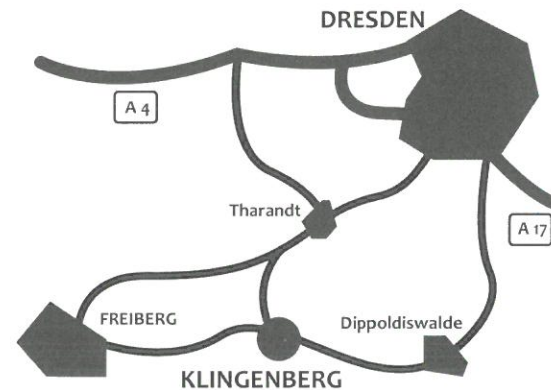
## ANMELDUNG | KONTAKT

Heike Butze | [h.butze@neuehoehe-retreat.de](mailto:h.butze@neuehoehe-retreat.de)

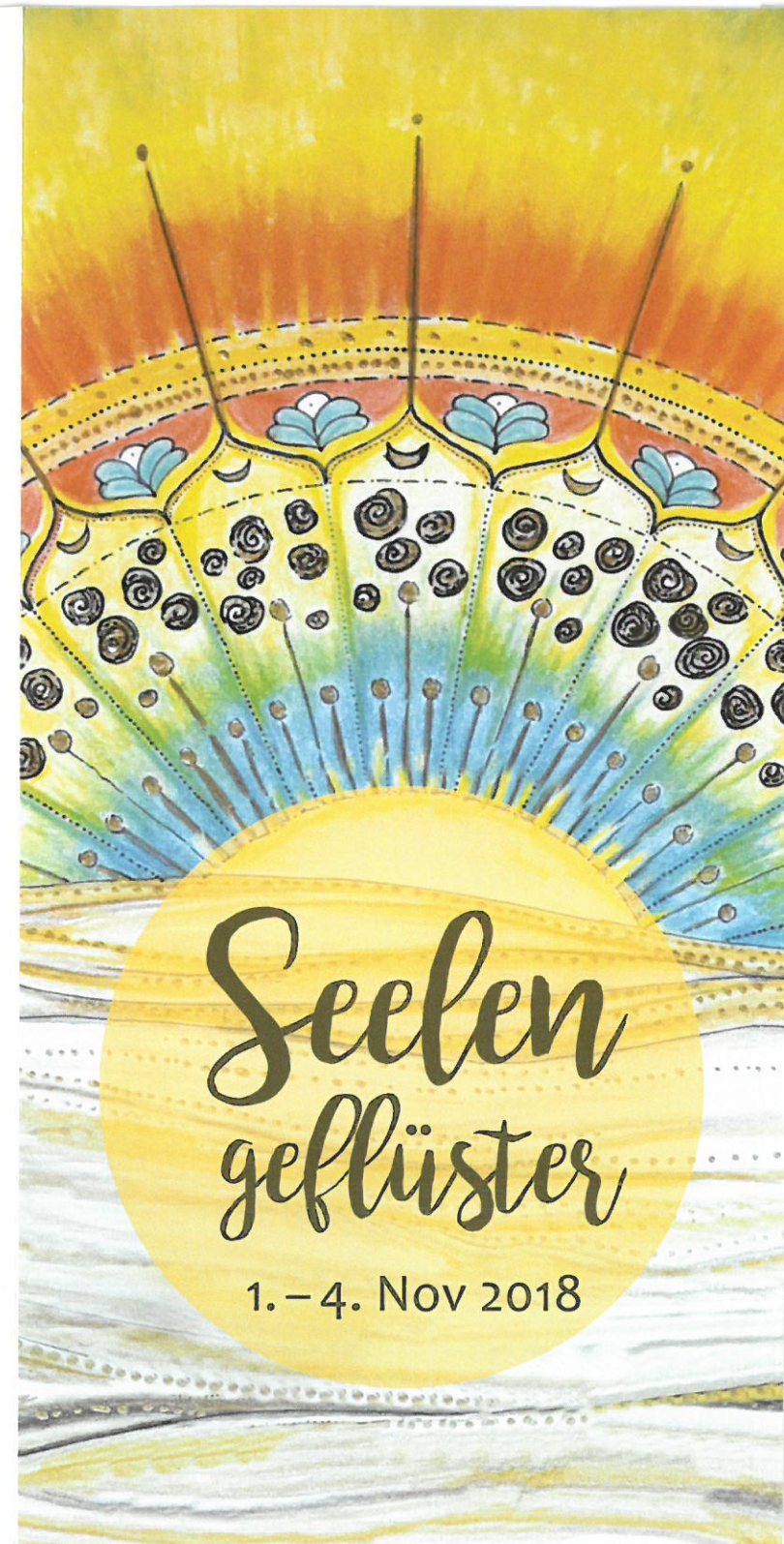


# NEUE HÖHE Retreat

## ANFAHRT | LAGE



[www.neuehoehe-retreat.de](http://www.neuehoehe-retreat.de)  
Neuklingenberg 11 | D-01774 Klingenberg



## Kraft tanken

und Zeit für sich haben. Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Regeneriere dich in einer großartigen Landschaft, in gemütlichen Zimmern, bei gutem Essen, Yoga, Massage und innerer Einkehr von deinem Alltag.

- Meditation + Yoga
- Entlastung durch basisches Essen
- Auftanken und Einssein mit der Natur
- Heilung auf der Seelenebene

## Deine Unterkunft

in unseren komfortablen Einzel- und Doppelzimmern plus basische Verpflegung kostet pro Tag:

EZ 72 € pro Person  
DZ 62 € pro Person

- Sauna im Haus!
- Massagen zusätzlich buchbar!  
(klassisch oder ayurvedisch)

## Dein Essen

besteht aus einer genussvollen Auswahl von basischen und vitalstoffreichen Zutaten. Regeneriere deinen Körper leichter durch diese gesunde und vitale Kost.

- Frühstück nach Dr.Jentschura
- ausgleichendes basisches Essen
- Kräutertee



## Dein Wochenende

Termin 01.11. – 04.11.18  
Teilnehmer 6 – 12 Personen  
Kursgebühr 314 € Reservierung durch Anzahlung von 170 €

**Frühbucher zahlen 287 €**  
bis 6 Wochen vorher.

Ort **HOTEL NEUE HÖHE**  
Neuklingenberg 11 | 01774 Klingenberg

Ab 17.30 Uhr begrüßen wir dich im Haus **NEUE HÖHE**. Gegen 18.30 Uhr nehmen wir die erste Mahlzeit gemeinsam ein.

Umgeben von Wald und Wiesen findest du das **NEUE HÖHE RETREAT**.

Eine Hand voll Häuser gibt es dort, die Straßen sind schmal, eine Katze kreuzt den Weg.  
Die Zeit bleibt stehen. Die Natur bestimmt den Takt und bringt dich in Einklang mit den Elementen.  
Lass den Alltag hinter dir, werde leicht und frei.



### Heike Butze

Yogalehrerin seit 2007  
*Hormonyoga nach Dinah Rodrigues*  
*Kinderyoga*

**FOGO SAGRADO**  
*schamanische Energiearbeit*  
Dimensionstherapeutin



### Kerstin Lorbeer

Yogalehrerin  
**FOGO SAGRADO**  
*schamanische Energiearbeit*  
Reiki 2. Grad