

RETREATS 2023



L U D W I G

spa

IHR RÜCKZUGSORT

# IT'S TIME TO MEET YOURSELF.

Retreat bedeutet Rückzug – aus der gewohnten Umgebung. Eine spirituelle Ruhepause für Körper und Geist. Das Einleiten einer Phase, die sich den Stressabbau zum Ziel setzt, neue Erkenntnisse und Einblicke in das eigene Ich bringt. Unsere sorgsam ausgewählten Retreats bieten die Möglichkeit, sich selbst zu besinnen. Seinen Fokus im Leben wieder darauf zu legen, was tatsächlich für einen wichtig ist. Begleitet von Stille und Konzentration auf das Wesentliche. Welches unserer Retreats für Sie das Passende sein kann, erläutern wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch am Telefon. Für uns zählt, dass jedes Retreat perfekt mit Ihren derzeitigen Lebensumständen einhergeht. Mindfulness kann bei uns gelernt werden. Lassen Sie uns Ihr Resort für Körper, Geist und Seele sein.

Ihre  
Familie Lingenfelder

**Retreats im König Ludwig -  
Die beste Art, sich um sich selbst zu kümmern!**

Für Auskünfte, Beratung und Erläuterungen steht Ihnen unser SPA-Direktor  
Sven Huckenbeck zu Verfügung.

Am besten vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin mit  
Sven Huckenbeck per Mail:  
[s.huckenbeck@koenig-ludwig-hotel.de](mailto:s.huckenbeck@koenig-ludwig-hotel.de)

Kurse	März	Juni	Juli	September	Oktober	November
<b>Acting for Success - Schauspiel-Techniken</b> Retreat mit Starcoach Lena Reichmuth Termine für 2024 folgen online	<b>09. - 12.03. 2023</b>					
<b>Erholsamer Schlaf - die Quelle der Regeneration</b> Schlafretreat mit Dr. Ronald Burger	<b>22. - 26.03. 2023</b>	<b>21. - 25.06. 2023</b>				
<b>Entwickelt für kopflastige Menschen</b> HAKI-Woche mit Harald Kitz, dem Weltwasserbotschafter			<b>03. - 07.07. 2023</b>			
<b>Lust auf Leichtigkeit</b> Das Lifechanging-Konzept mit Sven Huckenbeck			<b>17. - 23.07. 2023</b>		<b>09. - 15.10. 2023</b>	
<b>Selbsteilungskräfte aktivieren</b> mit Silvia Fink-Eisinger				<b>07. - 10.09. 2023</b>		
<b>Find Your Big Why - Dein großes Warum</b> Retreat mit Simona Deckers				<b>14. - 17.09. 2023</b>		
<b>Yoga &amp; Lifestyle. Aufblühen &amp; Entspannen</b> Retreat mit Kai Treude und Sarah Jasmin Iranpour					<b>19. - 22.10. 2023</b>	
<b>Eine neue Ebene der spirituellen Entfaltung</b> IKYA-Meditation Retreat mit Sandra Nicole Pfaller						<b>09. - 12.11. 2023</b>

# UNSERE EXPERT:INNEN



**Lena Reichmuth**

- Schauspielerin, Starcoach, Keynote-Speakerin
- Mitwirkung in über 40 internationalen Spielfilmen, u. a. als Magda Goebbels in „Jud Süß“ an der Seite von Moritz Bleibtreu
- 30 Theaterstücke
- Coach von Catherine Deneuve, Isabelle Huppert, Emmanuelle Riva u. v. m.
- Coach von Top-Performer:innen aus der Wirtschaft
- Dozentin an der FH KREMS, University of Applied Sciences, im Marketing Master Degree Programme

[www.actingforsuccess.com](http://www.actingforsuccess.com)



**Dr. Ronald Burger**

- Promovierter Sportwissenschaftler
- 25 Jahre Leitung des Labors Trainings- und Bewegungswissenschaft an der JoGu - Universität Mainz
- Experte für HRV-Diagnostik und Schlafcoaching
- Inhaber der Gesundheitsberatung SOURCE
- Dozent an verschiedenen Hochschulen
- Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement
- Ehemaliger Leistungssportler

[www.source-gesundheitsberatung.de](http://www.source-gesundheitsberatung.de)



## Harald Kitz

- Weltwasserbotschafter
- Erfinder der HAKI-Methode & -Philosophie
- Physiotherapeut & Coach

[www.haki.cc](http://www.haki.cc)



## Sven Huckenbeck

- Diplomierter Sportwissenschaftler
- Spa-Direktor im König Ludwig Inspiration Spa
- Myoreflextherapeut
- Therapeut für Akupunktmassage nach Penzel
- International erfahrener Spa-Konzept-Entwickler
- Lehrplanautor, Buchautor
- Bio-Balance-Konzept-Entwickler

## Auszeichnungen

- Top Ten Energy Healer Award 2022
- Wellness Aphrodite - Spa Personality 2022
- Global Director of the Year, HoWHall of Wellness Awards 2020
- Best Spa Manager Continent, World Luxury Spa Awards 2016

[www.koenig-ludwig-hotel.de](http://www.koenig-ludwig-hotel.de)



### **Nadine Haas**

- Sport- und Fitnesskauffrau
- Fitnesstrainerin
- INKOBE-Trainerin
- Systemischer Coach

[www.koenig-ludwig-hotel.de](http://www.koenig-ludwig-hotel.de)



### **Silvia Fink-Eisinger**

- Unternehmerin
- Seit 30 Jahren selbstständiger Coach für die Persönlichkeit
- Seit 10 Jahren auf Naturcoaching spezialisiert
- Autorin (5 Bücher)

[www.cambiare.com](http://www.cambiare.com)



### **Simona Deckers**

- Success-, Leadership- und Transformations-Coach
- Systemischer Coach, systemische Beraterin
- Stress- und Burn-Out-Coach
- Mentorin
- HP für Psychotherapie
- Ausbilderin für Auszubildende
- Meditationslehrerin

### **Auszeichnungen:**

- Red Fox Award 2023 Erfolgsspezialistin von Digital Beat
- LinkedIn Top Voices Of The Heart '22
- Nominiert als Success 125 Leader 2022 von Success Magazine

### **Referenzen:**

Lufthansa, Steigenberger, Sheraton, Polizeipräsidium FFM, Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle, Gesundheitsamt FFM

[www.shanticompany.com](http://www.shanticompany.com)



## Kai Treude & Jasmin Treude-Iranpour

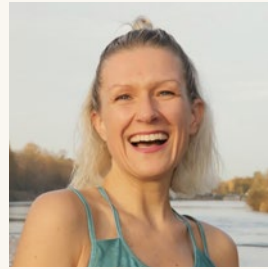
### Jasmin

- Gastronomische Ausbildung & Ayurveda-Gesundheitsberaterin
- Delta-Trainerin (ganzheitliches Coaching)
- Yoga-Lehrerin
- Expertin für Entspannung & Stressmanagement

### Kai

- Gesundheitsberater & Koch
- Yoga-Lehrer
- Delta-Trainer (ganzheitliches Coaching)
- Experte für Meditation & Breathwork
- Nachhaltige Eventplanung

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



## Sandra Nicole Pfaller

- Meditation
- Transformation
- Coaching

[www.ikya.org/meditation](http://www.ikya.org/meditation)



# ACTING FOR SUCCESS - SCHAUSPIELTECHNIKEN

Workshop mit Starcoach Lena Reichmuth

Ziel des „Top-Star-Performance-Coaching-Programmes“ ist das bewusste Einsetzen des eigenen Charismas für mehr Ausstrahlung und Präsenz in jeder Szene des Lebens. So werden die eigene Wirkung und das eigene Image von den Akteur:innen aktiv gewählt, um in jeder Situation die „positive, gelassene Gewinner-Haltung“ einzunehmen. Die Performance auf dem „Business-Parkett“, aber auch auf der privaten Bühne, wird einzigartig und authentisch, die effektive Gesprächsführung aktiviert und verbessert. Die eigenen Ressourcen wie Kreativität, Schlagfertigkeit, Intuition, Eloquenz und Charme werden gestärkt und sind damit in schwierigen Situationen punktgenau abrufbar. Der spielerische Umgang mit Emotionen und das bewusste Einsetzen der eigenen Talente führen zu optimaler Überzeugungskraft.

Die Techniken aus der Schauspielkunst werden ergänzt durch ein Neuro-Reset-Training aus dem „Bio-Balance-Konzept“ von Sven Huckenbeck, Spa-Direktor im König Ludwig. Körperhaltung und Emotion sind so eng miteinander verbunden, dass durch die ausgeklügelte Muskelhygiene automatisch emotionale Leichtigkeit und Balance gefestigt werden.



Die geniale Kombination aus Körperarbeit und Schauspieltechniken erweitert das Handlungsspektrum der Akteur:innen nachhaltig. Lustvolles Rollenspiel trägt dazu bei, innere und äußere Grenzen zu überwinden und über sich selbst hinauszuwachsen.

Durch Tipps und Tricks aus dem „Method Acting“, die die Hollywood Stars bei jedem Auftritt anwenden, gelingt es den Teilnehmer:innen fortan, in jeder Situation „die richtige Gelegenheit“ zu ergreifen, um das „Publikum“ für sich und das eigene Anliegen zu gewinnen. Die TeilnehmerInnen lernen, durch gezielt gesetzte Pausen in wirklichen Kontakt zu ihrem Gegenüber zu treten und im „passenden“ Moment die Initiative zu ergreifen, sei es, um das Gespräch zu eröffnen oder „die Szene“ erfolgreich abzuschließen.

### **Diese Themen der Schauspielkunst stehen im Fokus:**

Atemtechnik - Stimmbildung - Kreieren von Stimmung - Bestimmen der eigenen Wirkung und Kreieren des Images - Überwinden von Lampenfieber - Improvisation

### **Ihre persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten werden neu erlebbar:**

Charisma - Charme - Bewusstes Einsetzen von Emotionen - „Sich ins richtige Licht setzen“  
Präsenz - Eloquenz - Souveränität - Selbstsicherheit - Überzeugungskraft  
Schlagfertigkeit - Kreativität - Intuition - Kontaktfreude - Soziale Kompetenzen  
Empathie - Flexibilität - Spontaneität - Leichtigkeit

Willkommen in Ihrer neuen Rolle als Star!

### **Termine für 2024 folgen online.**

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
3 Übernachtungen Do - So / HP	Min. 4 - 8 Personen	9. - 12.03.2023	ab 1.344,-	ab 1.197,-



# ERHOLSAMER SCHLAF - DIE QUELLE DER REGENERATION

Schlafretreat mit Dr. Ronald Burger

Gesunder Schlaf ist unsere wichtigste Quelle der Regeneration. Die Schlafqualität ist von einigen Faktoren abhängig, die wir in diesem Retreat spürbar vermitteln möchten. Neben der Dauer des Schlafes ist sowohl die Verteilung als auch die Güte der einzelnen Schlafphasen Grundlage für echte Erholung.

Wie schlafe ich besser ein und durch? Wie bekomme ich eine höhere Schlafqualität?  
Welche Vorbereitungen tagsüber sind entscheidend für einen guten Schlaf?  
Antworten auf diese wichtigen Fragen liefern wir in unseren neuen Schlaf-Retreats.  
Mit 24h-Messungen der Herzratenvariabilität (HRV) sind vielfältige Einflüsse auf den Schlaf messbar. Ursachen für Schlafstörungen werden durch die Messungen sichtbar und können konkret und individuell bearbeitet werden!

Dr. Ronald Burger gilt als führender Experte für HRV-Diagnostik (Herzratenvariabilität und Indikator für Stressbelastung) und Regeneration und wird auf Basis der Analysen in Einzelcoachings persönliche Anleitungen und Tipps geben, wie die Qualität des Schlafs

spürbar verbessert werden kann.

Dr. Burger ist promovierter Sportwissenschaftler und Inhaber der Gesundheitsberatung SOURCE. Der ehemalige Leistungssportler hat 25 Jahre lang das trainings- und bewegungswissenschaftliche Labor der Johannes-Gutenberg-Universität geleitet. Er ist Autor in Fachzeitschriften, Dozent an Hochschulen, Entwickler der hochfunktionellen Gymnastik INKOBE, Stoffwechselexperte und Coach von Hochleistungsathleten und -performern auch außerhalb des Sports.

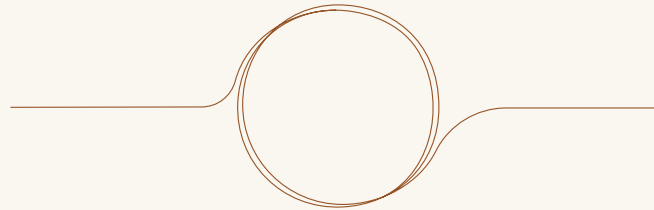
Die neue Spa-Philosophie im Ludwig Spa bietet eine Vielzahl von Inspirationen, damit Sie Ihre Stärken wahrnehmen, effektiv nutzen und als Erlebnis erfahren können.

Der Mix aus Wissenschaft, Bewegung, Behandlungen, Coaching und Lifestyle liefert tiefe Erkenntnisse über die Stärkung positiver Potentiale. Eine auf unsere Chronobiologie abgestimmte Gourmet-Vollpension sorgt für maximalen Erfolg des Retreats. Problemlösung in Leichtigkeit..

Wer besser schläft, lebt besser und länger!

Regeneration auf einem neuen, unverwechselbaren Niveau.

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
4 Übernachtungen Mi - So / VP	Min. 4 - 10 Personen	22. - 26.03.2023 21. - 25.06.2023	ab 1.600,-	ab 1.404,-



# ENTWICKELT FÜR KOPFLASTIGE MENSCHEN

HAKI-Woche - mit Harald Kitz,  
dem Weltwasserbotschafter im König Ludwig

Wenn kopflastige Menschen durch besondere Körperarbeit wieder zu sich finden und in ihre Mitte kommen, ist das ein außergewöhnliches Geschenk. Dies gelingt besonders gut, wenn zwei Pioniere der Spa-Branche, Harald Kitz und Sven Huckenbeck, sich zusammenschließen, um die Bedeutung von Wasser und Berührung auf höchstem Niveau zu zelebrieren. So ein Event, ist wie ein Feuerwerk der Sinne - ein Fokus auf die innere Kraft. Das Baden im warmen Wasser, welches bereits von den Römern mit dem Begriff „Spa“ - *sanus per aquam* - als wesentlicher Wohlfühlfaktor etabliert wurde, wird im König Ludwig großzügig inszeniert.

Haki - Flow „Klarer Kopf - klarer Weg“ ist die mehrfach international ausgezeichnete Wasseranwendung für kopflastige Menschen. Für dieses Engagement wurde Harald Kitz von Papst Franziskus im Jahr 2018 als Weltwasserbotschafter und 2019 als Spa-Persönlichkeit vom European Health & Spa Award ausgezeichnet. Er ist mit seiner Methode in den besten Hotels in ganz Europa aktiv.

EIN RÜCKZUG  
AUS DER  
GEWOHNTE  
UMGEBUNG  
FÜHRT ZU  
**STRESSABBAU**

**STRESSABBAU**  
BRAUCHT DIE  
SPIRITUELLE  
RUHEPHASE  
ZUR TIEFEN-  
ENTSPANNUNG

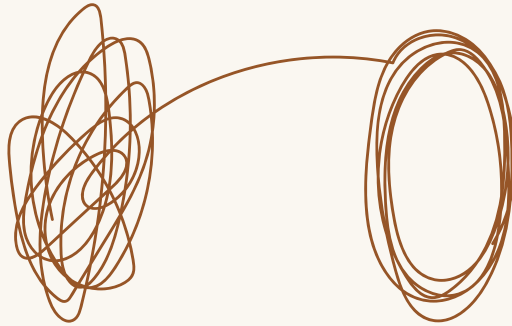
Die Kunst der Berührung – als außergewöhnliche Zuwendung bei Spa-Behandlungen, wird von Sven Huckenbeck, Spa-Direktor im König Ludwig, mit größter Achtsamkeit gelebt. Sein Bio-Balance-Konzept, für das er zuletzt als einer der Top-Ten-Energy-Healer in 2022 ausgezeichnet wurde, unterstützt erschöpfte Menschen auf ihrem Weg in physische und emotionale Balance zurückzugelangen.

In genau dieser Gemeinschaft vermitteln die beiden, ihre wesentlichen Ansätze des Wohlbefindens. Der besondere Moment der Berührung, das Sich-Einlassen des Behandlers auf den Gast – im Moment der Achtsamkeit. Diese Momente werden vom gesamten Team des Ludwig Spa in Behandlungen vermittelt. „Inspiration Spa“ hält, was es verspricht. Erleben Sie die beiden Pioniere in den Vorträgen „Pause für den Kopf, Kraft für den Körper, Stimmung für dein Leben“ sowie „Bio-Balance – Leben in Leichtigkeit“ und in Übungsprogrammen zur täglichen Praxis aus beiden Philosophien.

**Behandlungstermine bei Harald Kitz & Sven Huckenbeck sind individuell buchbar.**

HAKI-Behandlung mit Harald Kitz	50 Min.	120,-
Bio-Balance „Spannungsausgleich“ mit Sven Huckenbeck	75 Min.	195,-
Bio-Balance „Energy Flow“ mit Sven Huckenbeck	60 Min.	150,-

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Preis p. Nacht EZ p.P.	Preis p. Nacht DZ p.P.
Montag bis Freitag	Max. 14 Personen	03. - 07.07.2023	ab 215,-	ab 171,-



## LUST AUF LEICHTIGKEIT

Das Lifechanging-Programm  
mit Sven Huckenbeck und Nadine Haas

Sie möchten ausbrechen aus Ihrem Hamsterrad aus Stress, Schmerz, Erschöpfung und Energielosigkeit? Sie benötigen eine Auszeit, um Ihre Akkus wieder aufzuladen, endlich mal wieder durchzuschlafen, Ihre Gedanken zu ordnen und Ihre Schmerzen unter Kontrolle zu bringen? Dann lesen Sie weiter!

Das Spa-Konzept im „König Ludwig - Inspiration Spa“ ist darauf ausgelegt, Ihre gesunden Potentiale aus allen erdenklichen Perspektiven eines gesunden Lebensstils zu unterstützen. In diesem „Transformations-Angebot“ haben Sie die Möglichkeit, die besonders wirksamen Inhalte des Hauses vollständig aufeinander abgestimmt zu erleben. Bio-Balance-Behandlungen und Neuro-Reset-Training von Spa-Direktor Sven Huckenbeck, systemisches Coaching von Nadine Haas, Yoga von Flowing Art, Sport (im Tagesprogramm) und speziell energiespendende, vegetarische Vollverpflegung im Sinne der Chronobiologie.

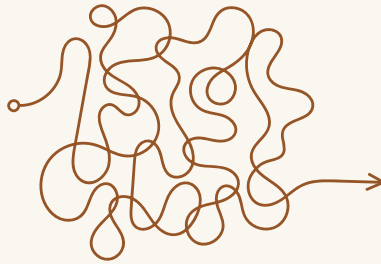


Enthalten sind:

- 1 x Vortrag: Bio-Balance und ganzheitliches Hotel-Spa-Konzept
- 1 x Bio-Balance - Neuro-Reset-Training in der Gruppe
- 1 x Bio-Balance-Erstbehandlung (individuell)
- 1 x Pharmos Natur - Anti-Stress-Körperbehandlung 90 min. (individuell)
- 1 x Vortrag: „Wie finde ich meine Work-Life-Balance?“
- 1 x Gruppencoaching - „Finde Deine Antreiber“
- 1 x systemisches Coaching Erstgespräch (individuell)
- 1 x Atem-Workout in der Gruppe
- Yoga- und Sportstunden im Tagesprogramm auf Empfehlung und nach individuellem Bedarf
- Vegetarische Vollverpflegung im Sinne der Chronobiologie für optimale Energieversorgung

Optional: weitere Behandlungen nach individuellem Bedarf.

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
6 Übernachtungen Mo - So / VP	4 bis max. 6 Personen	17. - 23.07.2023 09. - 15.10.2023	ab 2.294,-	ab 2.000,-



# SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Mit Silvia Fink-Eisinger

Jeder möchte gesund sein – die beste Medizin dafür trägt man in sich. Die Grundlage für ein gesundes und kraftvolles Leben ist die innere Zufriedenheit. In diesem Retreat erfahren Sie, welche inneren Werkzeuge für ein harmonisches und gesundes Leben Sie bereits in sich tragen. Das Spa-Konzept im Ludwig Spa macht alle gesunden Potenziale positiv erlebbar.

Viele Krankheiten können aus eigener Kraft geheilt werden. Gedanken und Gefühle sind hauptverantwortlich für die Heilung. Sie wirken auf den Organismus und sind unsere beste Medizin. Sie lernen in diesem Seminar, Ihre Selbstheilungskraft zu aktivieren und wie Sie diese Erkenntnisse nachhaltig nutzen können.

Die Herzenskraft ist eine unglaubliche Kraft!

Silvia Fink-Eisinger ist seit über 30 Jahren selbstständige Therapeutin für die Persönlichkeit mit dem Schwerpunkt Selbstfindung, Naturcoach und Autorin. Ihre Seminare spielen sich draußen ab. Sie betont immer wieder: „Die Natur ist mein bester Co-Coach.“

Was Ihnen das Seminar bietet:

- Praktische Übungen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- Achtsamkeitsübungen für zuhause
- Kreatives Tun, um seinem Selbst eine Form zu geben

Körper:

- tägliches Yin-Yoga (für Anfänger bestens geeignet)
- tägliche Atemübungen
- tägliches meditatives Gehen
- Neuro-Reset-Training mit Sven Huckenbeck

Geist:

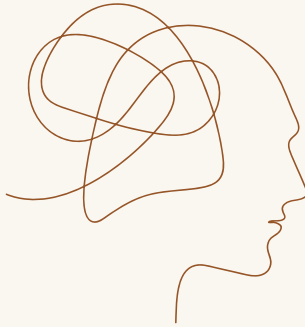
- Die Wirkung und die Power der Gedanken begreifen
- Einstellungen über die Vergangenheit überprüfen

Seele:

- Persönliche Bedürfnisse erkennen
- Der Intuition folgen
- Emotionen dürfen gelebt werden

Sie werden mit Ihrem persönlichen Gesundheitsbuch nach Hause gehen.

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
3 Übernachtungen Mo - So / HP	Min. 4 - 12 Personen	07. - 10.09.2023	ab 1.344,-	ab 1.197,-



# FIND YOUR BIG WHY - DEIN GROSSES WARUM

Retreat mit Simona Deckers

Worum geht es in meinem Leben? Warum bin ich hier? Was ist meine Bestimmung?  
Sind das auch Deine Fragen? Wenn ja, dann lies weiter...

Diese Fragen stellen sich immer mehr Menschen - sie werden immer wichtiger und immer häufiger gestellt. Für viele Menschen hat der Alltag so wenig mit Erfüllung zu tun.

Das muss nicht sein! Kennst Du das? Da ist eine Sehnsucht, dass da noch mehr sein muss im Leben. Wünschst Du Dir ein Leben, das Dich erfüllt und Dir Freude macht?

Du bist nicht allein! So viele Menschen möchten heute wissen, was hier und jetzt in ihrem Leben ihre Aufgabe, ihr Purpose, ist. Wir haben heute mehr als alle Generationen jemals zuvor. Und dennoch sind wir nicht glücklicher.

Woran liegt das? In einem Leben, das nach den Prioritäten von anderen ausgerichtet ist, fehlt es uns, unsere eigenen Werte und unseren Purpose zu kennen und danach zu leben.

Die Werte der anderen sind meistens Werte, die nicht zu uns passen, und die sich leer anfühlen. Wir fühlen uns dann fremdbestimmt und unauthentisch. Eins ist klar: Jede/r hat eine Bestimmung, ohne Ausnahme.

In diesem Retreat verbindest Du Dich mit Dir und Du wirst Deinen Purpose finden.  
In dem Retreat fließt auch Körperarbeit mit ein. Du erlebst das befreiende Bio-Balance-Neuro-Reset-Training von Sven Huckenbeck, das tiefsitzende Stressmuster auflöst und Deinen Körper von überholten Konditionierungen reinigt. Dazu gibt es eine köstliche, auf den Biorhythmus abgestimmte, Küche.

Ich bin Erfolgs- und Leadership-Coach und Mentorin. Als dynamische Gründerin von Shanti Company habe ich erleben dürfen, wie sich das Leben tausender Menschen durch intensives und transformierendes Coaching und Mentoring verändert hat. Meine Klienten erhalten durch unsere gemeinsame Arbeit eine neue Vorstellung davon, wer sie sind und was sie in ihrem Leben erreichen können. Durch transformative Persönlichkeitsentwicklung, visionäre Psychologie, zeitlose Weisheitslehren und hochwirksames Leadership-Coaching transformieren sich meine Klienten von innen nach außen, sind nachhaltig erfolgreich und meistern die Herausforderungen dieser neuen Zeit! Es ist meine Mission, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten und ihnen zu helfen, Erfolg und Erfüllung sowie Sinn, Gleichgewicht und Leichtigkeit im Leben zu verankern. Durch das Coaching führen meine Klienten ein Leben mit Begeisterung, Authentizität, Lebendigkeit und Mut und stärken die Verbindung zu sich selbst! Sie transformieren ihre Lebensmuster und integrieren neue Strategien, sodass sie ihr höchstes Potential leben. Es ist mir wichtig, die Ergebnisse meiner Klienten dauerhaft, zutiefst glücklich und außergewöhnlich zu machen. Es geht darum, ihr Leben positiv zu verändern.

Simona Deckers  
Coaching & Mentoring  
[www.shanticompany.com](http://www.shanticompany.com)

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
3 Übernachtungen Do - So / VP	Min. 4 - 12 Personen	14. - 17.09.2023	ab 1.301,-	ab 1.154,-



## YOGA & LIFESTYLE AUFBLÜHEN & ENTSPANNEN

Retreat mit Kai Treude  
und Jasmin Treude-Iranpour

Erleben Sie Leichtigkeit, Harmonie und Körperbewusstsein, gepaart mit interessanten Zusammenhängen von Ernährung, Schlafqualität, Erschöpfung, Achtsamkeit und Bewegung. Wir laden Sie auf eine Sinnesreise voller Inspiration und Infotainment ein. Auf Grundlage des neuen Spa-Konzepts im Ludwig Spa vermitteln wir gemeinsam durch aufbauende Inhalte aus Yoga und funktionellen Sporteinheiten wesentliche Zusammenhänge unserer gesunden Potentiale. Die tiefen Verbindungen der Körperarbeit zu entdecken und die Zusammenhänge mit Schlafgesundheit und emotionaler Balance zu erfahren, sind Ziel unseres Gemeinschaftsprojektes mit Flowing Art, unserem Yoga-Partner. Freitag und Samstag finden jeweils fünf aufeinander aufbauende Einheiten statt. Am Sonntag bieten wir Ihnen vor dem späten Frühstück eine Morgenmeditation mit Yoga-Einheit. Ein speziell auf den Biorhythmus abgestimmtes Speisenangebot unterstützt Ihre Erholung, Immunkompetenz und Vitalität! Begleitet wird das Retreat mit passenden Saunaaufgüssen, Spaziergängen je nach Wetterlage, lockeren Kamingsgesprächen und

natürlich genügend Zeit, individuelle Behandlungswünsche wahrzunehmen. Besonders empfehlenswert und passend zum Retreat sind zum einen die Bio-Balance-Erstbehandlungen, um im Körper antrainierte und verankerte Muster zu entspannen und durch den neuen Freiraum den Erfolg des gesamten Retreats zu unterstützen. Zum anderen sehr empfehlenswert sind die HAKI-Flow-Wasserbehandlungen oder die Anti-Stress-Body-Behandlungen unseres Partners Pharmos Natur. Hier erleben Sie Wissenschaft gepaart mit Spiritualität unter Verwendung der Bio-Aloe-Vera, der sogenannten „Sacred Plants“. Damit wir Ihre Termine harmonisch in den Retreat-Ablauf integrieren können, bitten wir Sie, wenn möglich schon mit der Buchung Ihre Behandlungswünsche an der Spa-Rezeption abzustimmen.

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
3 Übernachtungen Do - So / VP	Min. 4 - 12 Personen	09. - 12.02.2023 19. - 22.10.2023	ab 1.075,-	ab 928,-



# EINE NEUE EBENE DER SPIRITUELLEN ENTFALTUNG

IKYA-Meditation - Retreat mit Sandra Nicole Pfaller

IKYA-Meditation ist eine spielerische, aber dennoch zutiefst effektive Form der Meditation, die Dich direkt zum Kern deines Seins bringt. Es durchdringt die Illusionen des Egos und ermöglicht es Dir, Dich wirkungsvoll mit Deinem wahren Selbst zu verbinden. Du bist fokussiert in Deinem Körper, in Deinem Leben und ganz präsent im Hier und Jetzt.

IKYA-Tools als Techniken umfassen Dein gesamtes Wesen und Dein Leben. Es öffnet die Kanäle des Geistes und ermöglicht einen freien Seelen-Fluss in allem, was du bist. IKYA-Meditation unterstützt Dich, Bewusstsein aufzubauen und Dein Leben in eine kontinuierliche, spirituelle Praxis zu verwandeln.

IKYA ist nicht dogmatisch, sondern frei von Tradition oder Religion - geschaffen für das Bewusstsein von heute.

IKYA-Meditation ist für alle zugänglich und erfordert keine Vorerfahrung mit spirituellen Techniken.



In Verbindung mit dem Lifechanging-Ansatz im „König Ludwig - Inspiration Spa“ begleiten Sandra Nicole Pfaller und Sven Huckenbeck gemeinsam das Retreat, um über den Körper das seelische Wohlbefinden zu erreichen und in Verbindung mit natürlicher Ernährung für nachhaltige Wirkung zu sorgen.

Selbstverständlich bleibt ausreichend Zeit, den Ludwig Spa mit wirkungsvollen Körper- und Kosmetik-Anwendungen zu nutzen und ganz persönliches Wohlfühlen zu zelebrieren.

Bist du bereit, Dich selbst zu entdecken?

DAUER	TEILNEHMER	TERMINE	Gesamtpreis EZ p.P.	Gesamtpreis DZ p.P.
3 Übernachtungen Do - So / VP	4 - 14 Personen	09. - 12.11.2023	ab 1.112,-	ab 965,-

INSPIRATION SPA  
DAS KONIG LUDWIG



Kreuzweg 15

D-87645 Schwangau

T +49 8362 8890

info@koenig-ludwig-hotel.de

koenig-ludwig-hotel.de