



HOLISTIC HEALTH RETREAT

mit Nicole Prass-Anton

18. MAI - 21. MAI 2025



la (mai)ena
meran resort

FRÜHLINGSGEFÜHL FÜR KÖRPER UND SEELE

Einfach mal auf die Pause-Taste drücken, durchatmen und ganz bei sich selbst sein... Vier Tage voller Ruhe und Erneuerung warten auf dich, begleitet von der erfahrenen Yogalehrerin und Physiotherapeutin Nicole Praß-Anton. Bei Yoga, Aquagymnastik und Waldentspannung begeben sich euch auf eine Reise zu innerer Balance und frischer Energie – ein harmonischer Mix aus fließender Bewegung, achtsamer Entspannung und der belebenden Kraft der Natur. Alles neu macht (nicht nur) der Mai!



NICOLE PRASS-ANTON

Wir freuen uns, euch unsere erfahrene Retreat-Leiterin Nicole Praß-Anton vorzustellen. Mit über 35 Jahren Erfahrung als Heilpraktikerin, Yogalehrerin und ganzheitliche Massagetherapeutin ist sie Expertin auf dem Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit.

Dank ihrer einfühlsamen und positiven Art schafft sie eine Atmosphäre der Ruhe, in der ihr wertvolle Impulse für eure Gesundheit und innere Balance erhaltet. Nicole legt großen Wert auf die Freude an der Bewegung und das bewusste Beschäftigen mit sich selbst. Sie zeigt euch, wie wichtig es ist, sich Zeit für die eigene körperliche und geistige Gesundheit zu nehmen.

Mit Nicole an eurer Seite könnt ihr euch auf eine Auszeit freuen, in der ihr Bewegung, Entspannung und kulinarische Genussmomente erleben werdet.

PROGRAMMABLAUF

SONNTAG, 18. MAI 2025

- **16:00 - 17:00** Get together... Ankommen, durchatmen & entspannen!
- **17:30** SPA-Führung im Bademantel. Im Anschluss Pflegemoment im Dampfbad & Duftreise in der Eventsauna.
- **19:30** Gemeinsames Abendessen.

MONTAG, 19. MAI 2025

- **7:45 - 8:15** Wir begrüßen den Tag mit Surya Namaskar/Sonnengruß.
- **8:30 - 9:00** Kältekick am Morgen: belebendes Kaltwasserbad gefolgt von Aqua-Gymnastik im Infinity Outdoor Pool mit Panoramablick.

Gesundes Frühstück - Gestärkt in den Tag!
- **11:00 - 14:30** Mal nichts tun & sich von Nicole's Signature Massage verwöhnen lassen?!
- **15:00 - 16:30** Achtsamkeitsspaziergang mit "kreativer Naturwerkstatt" und Naturmeditation beim Waldbaden.
- **17:00 - 18:00** Sanfter Yoga Flow & Reflexion.
- **19:30** Gemeinsames Abendessen.

DIENSTAG, 20. MAI 2025

- **7:45 - 8:15** Erwachende Energie: Sunrise Yoga mit Atmung, Energiearbeit und Bewegung.
- **8:30 - 9:00** Kältekick am Morgen: belebendes Kaltwasserbad gefolgt von Aqua-Gymnastik im Infinity Outdoor Pool mit Panoramablick.

Gesundes Frühstück - Gestärkt in den Tag!
- **11:00 - 14:30** Mal nichts tun & sich von Nicole's Signature Massage verwöhnen lassen?!
- **15:00 - 16:30** Mit allen Sinnen verbunden: Marlinger Waalweg Erlebnis für Körper & Geist.
- **17:00 - 18:00** Loslassen & Neubeginn - bewegte Herz Chakra Meditation & Yin Yoga.
- **19:30** Gemeinsames Abendessen.

MITTWOCH, 21. MAI 2025

- **7:45 - 8:15** Beschwingt in den Tag!
- **8:30 - 9:00** Kältekick am Morgen: belebendes Kaltwasserbad gefolgt von Aqua-Gymnastik im Infinity Outdoor Pool mit Panoramablick.

Gesundes Frühstück - Gestärkt in den Tag!
- **11:00 - 12:00** Körperwissen & Praxis: Abschlussrunde für nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden.

Verabschiedung oder Verlängerung der Auszeit mit einer Signature Massage?!

SIGNATURE TREATMENTS

von Nicole Prass-Anton | Optional zubuchbar zum Retreat

NIAN MASSAGE

Von Nicole entwickelte Massage, die die besten Techniken aus der ganzen Welt vereint: Klangschalen, heiße Steine, Elemente aus Yoga und Ayurveda sowie Lomi Lomi Massage. Diese ganz individuelle Massage wird speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Sie ist ideal, wenn du dir unsicher bist, welche Anwendung die richtige für dich ist – einfach buchen und die perfekte Entspannung erleben!

CHILL OUT MASSAGE

Diese preisgekrönte Massage vereint die Energien der Elemente Licht, Luft, Wasser und Erde mit fernöstlichen Massagestilen. Sanfte Beats und sphärische Klänge begleiten die Behandlung und sorgen für tiefe Entspannung und neue Vitalität.

HAWAIIANISCHE LOMI LOMI MASSAGE

Ein Verwöhnprogramm für alle Sinne – in Hawaii als Heilbehandlung bekannt. Sie erleichtert Übergänge im Leben und ist ideal bei Veränderungen, Geburtstagen oder Hochzeiten. Warmes Öl, fließende Massagegriffe und sanfte Dehnungen erinnern an die Leichtigkeit des Hula-Tanzes. Begleitet von hawaiianischen Ritualen, Musik und Gesang für ein ganzheitliches Erlebnis.

MANTRA FLOW MASSAGE

Erlebe eine ganzheitliche Signature-Massage, die holistische Massage-Elemente mit sanften Bewegungen und Mobilisationstechniken aus dem Yoga kombiniert. Begleitet von kraftvollen Mantren – teils gesungen, teils als beruhigende Musik – entfaltet sich eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele. Vor der Massage erfährst du die Bedeutung der Mantren, um ihre volle Energie bewusst wahrzunehmen. Die Klänge und Schwingungen fördern nachweislich dein inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden.

60 min. * 129 €

90 min. * 189 €



Wir bitten um Voranmeldung!

www.lamaiena.it

T +39 0473 447 000 | info@lamaiena.it