



## **Endlich Zeit für mich: Wohlfühl-Retreat mit Yoga & Stimme vom 15.11. bis 18.11.2018 in Husum**

Mit einem dreitägigen Wohlfühlangebot bieten die Yogalehrerin Ute Schibrath und die Stimm- und Mentaltrainerin Susanne Böhm eine Auszeit mit allen Sinnen an. Ihr Arrangement richtet sich an Frauen und Männer, die dem stressigen Alltag entfliehen möchten, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu stärken und diese mit persönlicher Stärke und Kraft wieder in den Lebensvordergrund stellen möchten. Die beiden erfahrenen Trainerinnen begleiten die Teilnehmer/innen in dem vom 15.11. bis 18.11.2018 stattfindenden Kurs mit Yogaübungen, Stimmtraining und Mentalcoaching. Darüber hinaus wird der Kurs durch gemeinsame Abendessen, Deich-Spaziergänge an der klaren nordfriesischen Seeluft und drei Übernachtungen im Husumer Vier-Sterne THOMAS Hotel Spa Lifestyle sowie Wellness und Sauna abgerundet. Das ansprechende Ambiente der Yogalounge Flow by u.s., die sich in den Räumlichkeiten des THOMAS Hotels in unmittelbarer Nähe des Husumer Hafens befindet, bietet dafür den perfekten Rahmen.

In den Yoga-Sessions liegt der Schwerpunkt, körperlich und geistig in der Bewegung aufzugehen, ganz bei sich zu sein, die eigene Ruhe zu spüren und Kraft zu tanken. Die ausgebildete Yogalehrerin Ute Schibrath unterrichtet Hatha-Yoga mit voller Leidenschaft und gibt ihr Knowhow aus Freude und Überzeugung weiter: „Yoga begleitet mein Leben schon seit vielen Jahren – hier kann ich im Hier und Jetzt auf meine innere Stimme hören und mit offenem Herzen und freiem Geist zur Ruhe kommen.“

Die Stimm- und Mentaltrainerin Susanne Böhm verhilft in den Stimm-Sessions zu einer klaren, sicheren und nach außen strahlenden Stimme, um die eigene Persönlichkeit mit der Macht der Stimme zu stärken. „Wie häufig vermögen wir nicht zu sagen, was uns auf der Zunge liegt oder behalten unsere Herzensangelegenheiten für uns? Warum überlassen wir das Sprechen anderen, nur weil sie lauter sind? Was können wir dagegen tun, dass wir uns klein fühlen und schweigen statt unser Anliegen ruhig und mit sicherer Stimme zu vertreten?“ Susanne Böhm gibt in dem Kurs Hilfestellung, wie man bei Unsicherheit souverän und schnell wieder zurück zur ausdrucksstarken und sympathischen Stimme kommen kann – verbal und emotional. „Denn gute Sprechtechnik schafft Persönlichkeit und verleiht Charisma“, erklärt die Stimmtrainerin.



Der Preis für das dreitägige Wohlfühlangebot beinhaltet drei Übernachtungen im Doppelzimmer als Einzelnutzung im THOMAS Hotel Spa Lifestyle inklusive Frühstücksbuffet, zwei 90-minütige Yoga-Sessions mit Ute Schibrath, zwei 90-minütige Stimm- und Mental-Sessions mit Susanne Böhm, Deichspaziergänge an der frischen Nordsee-Luft, drei gemeinsame Abendessen in Husumer Restaurants sowie die freie Nutzung des Thomas DaySpa mit Sauna (Finnische Sauna, Farblight-Biosauna & Dampfsauna), Kaminlounge, Ruheraum und Fitnessstudio. Die Zeit zwischen den Kursen steht den Teilnehmer/innen zur freien Verfügung.

Die Kosten für dieses Retreat betragen € 590,00/Person. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf max. 10 Personen begrenzt. Bei Fragen und zur Anmeldung steht Ute Schibrath per E-Mail [yoga@flowbyus.de](mailto:yoga@flowbyus.de) oder telefonisch unter 04841/66200 zur Verfügung.

### Überblick:

- 3-tägige Session „Yoga & Stimme“ in Husum in der Yogalounge Flow by u.s.
- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelnutzung) im THOMAS Hotel Spa Lifestyle inkl. Frühstücksbuffet
- 2 Yoga-Sessions (jeweils 90 Minuten) mit Yogalehrerin Ute Schibrath
- 2 Stimm-Sessions (jeweils 90 Minuten) mit Stimm- und Mentaltrainerin Susanne Böhm
- 3 gemeinsame Abendessen in Husumer Restaurants (2-Gang-Menü exklusive Getränke)
- Freie Nutzung des THOMAS DaySpa mit Sauna (Finnische Sauna, Farblight-Biosauna & Dampfsauna), Kaminlounge, Ruheraum und Fitnessstudio. Optional auch Beautyanwendungen in der Kosmetiklounge möglich.
- Deichspaziergänge an der frischen Nordsee-Luft
- Zeit zwischen den Kursen zur freien Verfügung
- Preis: € 590,00/Person

### Weitere Infos:

Yogalounge Flow by u.s., Ute Schibrath/ [www.flowbyus.de](http://www.flowbyus.de)  
STIMM-STARK, Susanne Böhm/ [www.stimm-stark.de](http://www.stimm-stark.de)  
THOMAS Hotel Spa Lifestyle/ [www.thomas-hotel.de](http://www.thomas-hotel.de)

---

#### Yogalounge Flow by U.S.

Ute Schibrath  
Zingel 7-9  
25813 Husum  
[yoga@flowbyus.de](mailto:yoga@flowbyus.de)

#### Stimm-Stark

Susanne Böhm  
Süderende 20  
25853 Bohmstedt  
[kontakt@stimm-stark.de](mailto:kontakt@stimm-stark.de)