

# DIE KRAFT DEINES BECKENS

## *Mindful Bellydance* RETREAT

Bauchtanz.  
*Beckenboden.*  
Pure Weiblichkeit.

14.-17. September 2025  
Bad Gastein

Spa- und Designhotel Miramonte  
4 Tage, 3 Nächte

Sehnt du dich nach einer Auszeit nur für dich?  
Nach mehr Weiblichkeit, Genuss & Verbindung  
zu deinem Körper?

In diesem Frauen-Retreat entdeckst du die kraftvolle Magie  
deines Beckens – dein Zentrum für Lebendigkeit, Energie  
und deine innere feminine Kraft.

# DIE KRAFT DEINES BECKENS

## *Mindful Bellydance* RETREAT

Was dich erwartet:

- ✓ Sanfte, weibliche Bewegungen aus dem Bauchtanz  
- für ein stärkeres Körperbewusstsein und mehr Präsenz
- ✓ Tanz-Meditationen  
- für Achtsamkeit & Selbstliebe
- ✓ abwechslungsreiche und wohltuende Beckenboden-Techniken  
- für Kraft & Entspannung deiner inneren Mitte
- ✓ Tanz-Kombinationen für mehr Energie & Beweglichkeit im Alltag  
- finde mit Bauchtanz deinen perfekten Start in den Tag
- ✓ Achtsamkeits- und Embodiment-Übungen  
- für eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und deiner Weiblichkeit

Durch eine einzigartige Mischung aus Bauchtanz, Meditation und wohltuenden Beckenboden-Genuss-Flows wirst du dich befreiter, geerdeter und selbstbewusster fühlen. Die fließenden Bewegungen können Spannungen lösen & deine Wirbelsäule befreien, stärken dein Körpergefühl und öffnen dich für Leichtigkeit und Freude.

Du bekommst von mir viele wertvolle Tipps und Übungen, mit denen du auch im Alltag geerdet und gestärkt bleiben, deine innere Balance finden und deine weibliche Kraft weiter entfalten kannst.



Mindful Bellydance Retreat-Paket:  
bis 31.05.2025: 250 Euro Early Bird Preis  
danach: 300 Euro

plus: Hotel inkl. Vollpension:  
Einzelzimmer ab 119 Euro pro Nacht\*  
Doppelzimmer ab 165 Euro pro Nacht\*

\*Details siehe Website

Melde dich hier an:

[www.bauchtanz-am-inn.de](http://www.bauchtanz-am-inn.de)

+49-176-70848021

[info@bauchtanz-am-inn.de](mailto:info@bauchtanz-am-inn.de)

Ich freu mich auf dich!  
*Deine Christina*