

# Embody the Divine Feminine

A photograph of two women smiling and embracing each other. They are holding a large bouquet of vibrant pink peonies. The woman on the left is wearing a light pink tank top and a gold necklace. The woman on the right is wearing a dark top. They are in a bright, modern room with white walls and a wooden floor. A window in the background shows some greenery and a small pink flower branch.

17.-19.

April

2026

Mit Nina und Lena

Anusara Yoga, Ho'omanamana,  
Circle Healing,  
Selfcare

Hormone & Zyklische Ernährung

K12 loftstudio, Freiburg

# MINI RETREAT

- Erdenes und bekräftigendes Anusara Yoga
- Ho'omanamana - Bewegungspraxis aus Hawai'i
  - Theorie Hormone & Zyklische Ernährung
- Selfcare Rituale Herstellung von Pflanzenölen, regenerative, stressreduzierende Übungen
  - Picknick am Feuer

## **Zeiten:**

Freitag 17:00 bis 19:30

Samstag 9:00 bis 16:00, 18:00 bis ca. 20:00

Sonntag 9:00 bis 14:30

## **Kursgebühr:**

320€ bei Anmeldung bis 28.02.

380€ ab 01.03.

Übernachtung und Verpflegung sind nicht  
inklusive

## **Weitere Infos:**

[casalaulea.com](http://casalaulea.com) || [lenahuegle.de](http://lenahuegle.de)

## **Anmeldung:**

[nina@casalaulea.com](mailto:nina@casalaulea.com)