



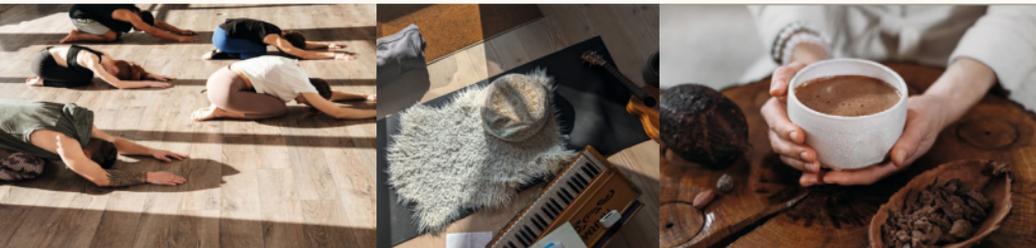
# Ich darf sein

## Yogaretreat für Frauen

16. – 19. Januar 2025

Yin & Kundalini Yoga / Breathwork  
Mantrasingen / Ecstatic Dance  
Kakaozeremonie / Gestaltarbeit  
Lagerfeuer / Journaling / Natur  
Gemeinschaft & Austausch

In unserem Frauenkreis wollen wir das Jetzt annehmen,  
wertschätzen und genießen. Wir schauen liebevoll auf das  
Ich, Du und Wir.



Im Alten Forsthaus Germerode  
Meißner bei Kassel

[www.melaniekustra.de/ichdarfsein](http://www.melaniekustra.de/ichdarfsein)



# Ich darf sein

Yogaretreat für Frauen

16. – 19. Januar 2025

Hast du den Mut, dich so zu zeigen, wie du wirklich bist? Fühlst du dich gesehen? Fällt es dir schwer, für dich einzustehen und Grenzen zu setzen? Wünschst du dir mehr Selbstakzeptanz? Mit spielerischen Übungen setzen wir uns mit den Themen Selbst- & Fremdwahrnehmung, Weiblichkeit und Scham auseinander. Wir kreieren Tage, in denen alles sein darf und nichts sein muss.

Im Tagungshaus  
**Altes Forsthaus Germerode**  
ursprüngliches Fachwerk-  
ambiente am Fuße des  
Hohen Meißners



Melde dich bei uns:  
0176 61 56 75 27  
hallo@melaniekustra.de  
hello@annikaeliane.de

## 390 € Retreat

zzgl. Übernachtung  
227 € Doppelzimmer oder  
263 € Einzelzimmer  
inkl. Vollverpflegung

Optional:

50 € Empowerment Fotoshooting

## Hej! Wir sind Melanie und Annika!

Wir haben uns durch Annikas Begleitung von Melanies Geburtsprozess kennen- und schätzen gelernt. Mittlerweile sind wir ein Team, das sich bestens ergänzt, um einen Raum zu halten, in dem du SEIN DARFST. Mit unseren verschiedenen Hintergründen wollen wir ein Wochenende voller Wachstum, Leichtigkeit und Verbundenheit gestalten.



### Melanie Kustra

Yogalehrerin / Mantrasängerin  
Sterbebegleiterin / Podcasterin / Mama x2  
[melaniekustra.de](http://melaniekustra.de)



### Annika Eliane Krause

Fotografin & Autorin / Gestaltarbeit  
Breathwork / Doula / Sterbebegleiterin  
[annikaeliane.de](http://annikaeliane.de) / [konfettiundliebe.de](http://konfettiundliebe.de)