



9.-12. Oktober 2025



HEITLINGER
GENUSSWELTEN

RECHARGE, (RE)CONNECT & REFLECT

Golf, Yoga und Wellbeing Coaching

SARA GUMB
HOLISTIC HEALTH COACHING

Heitlinger Genusswelten
Kate Floss | Sara Gumb



RECHARGE, (RE)CONNECT & REFLECT

9.-12. Oktober 2025

Do Fr Sa So 1.195,- pro Person

HEITLINGER
GENUSSWELTEN



Heitlinger Genusswelten | Kate Floss | Sara Gumb

SARA GUMB
HOLISTIC HEALTH COACHING



Birkenhof 1 | 76684 Östringen-Tiefenbach | heitlinger-genusswelten.de | golfair.co | sara-gumb.de





HEITLINGER
GOLF RESORT

RECHARGE, (RE)CONNECT & REFLECT

Golf, Yoga und Wellbeing Coaching

WAS ERWARTET DICH BEI DIESEM BESONDEREN RETREAT?

Komm in Verbindung mit der Natur, mit dir selbst, mit anderen Frauen.

Dich erwarten 3 Tage, die nur Dir gehören. In Verbindung mit Dir, Deinem Körper, der Natur und anderen Frauen, wirst Du ganz bei Dir selbst ankommen. Gemeinsam erfahren wir die kraftvolle Verbindung von erdenden Yoga-Sessions, inspirierenden Wellbeing-Coaching Sessions zum Thema ganzheitliche Frauen-Gesundheit und ... Golf-Stunden in der wundervollen Natur im Kraichgau rund um die Heitlinger Genusswelten. Komm in die Ruhe und entdecke die Kraft deiner Weiblichkeit. Verbinde Dich mit all Deinen Sinnen und erlebe dieses ganz einzigartige Retreat, das Dich aus dem Alltag entführt und Dich auf allen Ebenen berühren wird.

3 Tage voller Bewusstsein für Körper, Geist und Seele - eine Auszeit, die nur Dir gehört.

BESCHREIBUNG WELLBEING COACHING:

Erfahre mehr über Deine weibliche Kraft in Dir und lass Dich inspirieren von kraftvollen Methoden, Dich zu erden und im Alltag in Balance zu kommen. Du wirst mehr über das Zusammenspiel Deiner ganzheitlichen Frauen-Gesundheit lernen und wie Du diese Kraft in Deine ganz persönliche Entwicklung und auch in der Art Deiner Ernährung entdecken, aktivieren und leben kannst. Gemeinsam mit anderen Frauen, werden wir in den Austausch und in Verbindung gehen und einen Raum schaffen, in dem Du Dich spüren und vollkommen fallen lassen kannst.

Was ist inkludiert?

- 4 Yoga-Sessions (+ Sound Healing)
- 2 Golftrainings (für komplette Anfänger - lerne etwas Neues)
- 2 Wellbeing-Coaching-Sessions (Indoor und Outdoor)
- 2 Reflexion Circles
- 3 Übernachtungen im Heitlinger Hof (Standardzimmer mit Frühstück)
- 3 Mittagessen
- 3 Abendessen
- Goodie Bags für Teilnehmerinnen
- Gesunde Snacks & Wasser zwischendurch
- Netzwerk / Austausch mit anderen Frauen

Donnerstag

- **Anreise ab 15:00 Uhr** (Check-in) im Heitlinger Hof
- **Abend-Yoga:** 17:00 - 18:00 Uhr im Hotel
- **Abendessen:** 19:00 Uhr im Albatros Restaurant

Freitag

- **Morning Yoga mit Kate:** 7:00 Uhr im Hotel
- **Frühstück:** 8:30 - 10:00 Uhr
- **Wellbeing-Session mit Sara:** 10:00 - 11:30 Uhr
- **Spaziergang zum Golfclub:** 12:00 Uhr
- **Mittagessen:** 12:30 Uhr im Albatros Restaurant
- **Golf-Session mit Kate:** 13:30 - 15:00 Uhr
- **Freizeit:** 16:00 - 18:30 Uhr
- **Reflexions-Session mit Sara & Kate:** 18:30 Uhr (Zusammenfassung des Tages)
- **Abendessen:** 19:00 Uhr

Samstag

- **Frühstück:** ab 8:00 Uhr
- **Shuttle zum Golfplatz**
- **Golf-Session mit Kate:** 10:00 - 12:30 Uhr
- **Mittagessen:** 12:30 - 14:00 Uhr im Albatros Restaurant
- **Shuttle zurück ins Hotel**
- **Freizeit:** bis 16:00 Uhr
- **Nature Coaching mit Sara:** 16:00 - 18:00 Uhr
- **Abendessen:** 18:00 Uhr im Kreuzberghof
- **Shuttle zurück zum Heitlinger Hof**
- **Recovery Yoga mit Kate:** 20:30 oder 21:00 Uhr (75 Minuten)

Sonntag

- **Morning Yoga mit Kate:** 7:00 - 8:00 Uhr
- **Frühstück:** ab 8:30 Uhr
- **Closing Session mit Sara & Kate**
- **Check-out und Abreise:** 12:00 Uhr

Kontakt

Kate: 015774037086 / info@golfair.co

Sara: 01629134556 / hello@sara-gumb.de



SARA GUMB
HOLISTIC HEALTH COACHING