

## YOGA – SOMMER – MIDWEEK MIT STEFANIE

Sonntag, 22. Juni bis Donnerstag, 26. Juni 2025

### Innere Reife und Entfaltung

Neben der äußeren Blütezeit ist der Juni auch eine Zeit der inneren Entfaltung und der Reife. Die Energie dieses Monats unterstützt uns dabei, unsere inneren Prozesse zu reflektieren und uns weiterzuentwickeln. Es ist eine gute Zeit, um sich auf persönliche Ziele zu konzentrieren und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Auch Emotionen, Intuition und die häusliche Geborgenheit können im Juni ein grosses Thema sein.

Mit dieser Yoga-Auszeit schaffst Du Dir den Raum und die Zeit, auf all diese Aspekte einzugehen und mit ganz viel Achtsamkeit auf Dich und Deine Bedürfnisse einzugehen.

#### ANKOMMEN, AKTIVIEREN UND VITALISIEREN.

Am Morgen begrüßen wir den Tag mit kraftvollen Asanas und aktivierendem Pranayama. Du übst Deinen Atem zu lenken und zu kontrollieren. Die Wirkung auf Dein gesamtes Nervensystem ist enorm!

#### REGENERIEREN, ANNEHMEN UND HINGEBEN.

Nach einem kraftvollen Start am Morgen und einem ereignisreichen Tag beschenkst Du Deinen Geist am Abend mit Stille und Einkehr sowie Deinen Körper mit Entspannung durch Hingabe und Annahme. Dabei helfen meditative Asanas, die länger gehalten werden, um den unbewusst angespannten Muskeln die Zeit zu geben, sich zu lösen.

Möchtest Du Deine tiefsten Bedürfnisse erkennen und Selbstfürsorge praktizieren? Dann ist diese Auszeit an einem wundervollen Ort, inmitten unbeschreiblicher Natur Deine einzigartige Gelegenheit.

Ich unterstütze Dich dabei und freue mich auf eine Zeit voller Entfaltung und Freude gemeinsam auf der Matte.

Von Herzen ♥ Stefanie

## Programm

### Sonntag

ab 15.00 Uhr	Check-In & Ankommen
19.00 Uhr	Welcome Circle   Yoga-Raum
ab 20.00 Uhr	Dinner   Restaurant

### Montag – Mittwoch

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga   Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück   Restaurant
15.00 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte & Snacks   Lobby-Bar
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Yoga   Yoga-Raum
ab 18.30 Uhr	Dinner   Restaurant

### Donnerstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle   Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück   Restaurant
11.00 Uhr	Check-Out & individuelle Abreise

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse, aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 5 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.