

YOGA – SOMMER – WEEKEND MIT LEA

Donnerstag, 26. Juni bis Sonntag, 29. Juni 2025

Find your Balance – Der Übergang vom Frühling zum Sommer

Im Juni geht der Frühling in den Sommer über. In dieser Zeit des Wandels, in der die Natur aus dem erwachenden Frühling in die lebendige Energie des Sommers übergeht, möchten wir unsere innere Balance entdecken und stärken.

Der Frühling bringt frische Energie, neues Wachstum und die Möglichkeit, Altes loszulassen. Mit dem Wechsel in den Sommer erleben wir eine Zeit der Fülle, des Lichts und der Lebensfreude.

Nach einer sanften Aufwärmphase starten wir den Tag mit fließenden Vinyasa-Elementen, die darauf abzielen, Kraft und Flexibilität zu fördern. Dabei verbinden wir die Bewegung bewusst mit unserer Atmung.

In den Abendstunden gehen wir es ruhiger an. Wir praktizieren sanfte Haltungen, in welchen wir mehrere Minuten verweilen (Yin Yoga). Dadurch erreichen wir eine tiefe Entspannung und können Körper und Geist in Einklang bringen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Jeder ist willkommen, der seine Balance finden und die Energie des Wandels in seinem Leben annehmen möchte.

Lass uns gemeinsam die Balance zwischen den Jahreszeiten erleben und die Freude am Leben in vollen Zügen genießen!

Ich freue mich auf Dich!

♡-lichst Lea

Programm

Donnerstag

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

Freitag

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

Samstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga Yoga-Raum
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	Brunch 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

Sonntag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle Yoga-Raum
09.30 Uhr – 12.00 Uhr	Brunch 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.