

YOGA – SOMMER – WEEK MIT LEA

Sonntag, 24. August bis Freitag, 29. August 2025

Sommergefühle – Energie tanken und Leben geniessen

Wir lassen uns von den warmen, lebendigen Sommergefühlen verzaubern und erleben eine Yoga-Woche, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Der Sommer steht für Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude. Genau das möchten wir in diesem Retreat wecken. Durch Sonne, Natur und die wohltuende Kraft von Yoga finden wir innere Balance und geniessen das Leben mit voller Energie.

Jede Stunde beginnt mit einer sanften Aufwärmphase, in der wir uns auf die Atmung konzentrieren und den Körper auf die bevorstehenden Übungen vorbereiten.

Morgens tauchen wir in eine dynamische Vinyasa-Praxis ein, die fließende Bewegung mit bewusster Atmung verbindet. Diese Praxis fördert nicht nur die Flexibilität und Kraft, sondern auch die Achtsamkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Den Tag lassen wir mit Yin Yoga in einer ruhigen und harmonischen Atmosphäre ausklingen. Während wir in der Asana (Körperhaltung) verweilen, haben wir die Möglichkeit, in uns zu gehen, unsere Gedanken zu beobachten und eine Verbindung zu unserem inneren Selbst herzustellen. Perfekt, um den Tag mit Dankbarkeit und Gelassenheit abzuschliessen.

Die Yoga-Woche ist für alle Yogis geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Jede/r Teilnehmer/in kann seine Praxis in seinem eigenen Tempo ausbauen und vertiefen.

Lass uns gemeinsam die Energie des Sommers feiern!

Ich freue mich auf Dich!

♡-lichst Lea

Programm

Sonntag

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

Montag – Donnerstag

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

Freitag

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.