

YOGA – FRÜHLING – WEEK MIT STEFANIE

Sonntag, 1. Juni bis Freitag, 6. Juni 2025

Zeit der Erkenntnis und des Wandels

Du musst nicht den Weg kennen, manchmal reicht es aus, die Richtung tief im Herzen zu spüren. Denn das *Wie* kann dich daran hindern, überhaupt loszulaufen.

DER MONAT JUNI IM ZEICHEN DER LEBENDIGKEIT UND DES WANDELS.

Als Monat, in dem der Frühling seinen Höhepunkt erreicht, steht er symbolisch für Wachstum, Erneuerung und Erkenntnis. Diese Energie unterstützt Dich dabei, alte Muster loszulassen und neue Wege zu beschreiten. In dieser Zeit können wir unsere inneren Ressourcen aktivieren und eine tiefere Verbindung zu uns selbst und unserer Umgebung aufbauen.

AKTIVIERUNG UND ÖFFNUNG DURCH BEWEGUNG ZEICHNEN DEN MORGEN AUS.

Unsere Morgenstunden starten mit kraftvollen Asanas, die Deine ganze Wahrnehmung in den Körper lenken werden. Den Körper wieder spüren lernen, aufwecken und vitalisieren.

INNERE EINKEHR, RUHE UND ENTSPANNUNG ZEICHNEN DIE ABENDSTUNDEN AUS.

Einen ganzen Abend widmen wir der Meditation. Ich zeige Dir verschiedene Techniken, Methoden und gebe Dir Hilfsmittel an die Hand, die Dir aufzeigen, welche Art der Meditation für *Dich* die passende ist. Ein weiterer Abend ist dem Yoga-Nidra gewidmet. Der Körper schläft. Der Geist jedoch ist *hellwach*. Ein spannendes und tiefgreifendes Erlebnis. Lässt Du Dich darauf ein?

DEINE INNERE UND ÄUSSERE STÄRKE WIEDERENTDECKEN, ÜBER DEN ATEM.

Du gehst in die Erfahrung von Pranayama. Die Kontrolle des Atems. Du erlebst die unglaubliche Wirkung auf Dein Nervensystem, Geist- und Seelenebene.

Lass Dich darauf ein, Dein Herz zu weiten, Dich selbst und die Welt neu zu entdecken.

Yoga in seiner Ganzheit und Schlichtheit, ist ein wunderbarer Begleiter zu innerem Frieden.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Zeit 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 – 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.