

YOGA – HERBST – WEEK MIT CHRISTIN

Sonntag, 7. September bis Freitag, 12. September 2025

Der Zauber einer Atem-Bewegungs-Meditation

Während dieser Yoga-Week machen wir den Einstieg ins Ashtanga-Vinyasa-Yoga – leicht & für alle möglich. Diese dynamische Praxis wird oft als „Atem-Bewegungs-Meditation“ beschrieben und der Fokus liegt u. a. darin Bewegung und Atem zu synchronisieren. Ashtanga-Yoga stärkt Deinen Körper und Geist, verleiht Dir mehr Flexibilität und schult Deine Konzentration.

Traditionell praktiziert gilt Ashtanga-Vinyasa-Yoga als eine sehr strikte und physisch herausfordernde Praxis. Aufbauend auf die Tradition, gestalten wir die Praxis jedoch so, dass sie durch Anpassungen und die Verwendung von Hilfsmitteln für alle machbar ist. Es geht weniger um die perfekte Asana (Körperposition) sondern um die Hingabe & Freude mit der wir üben zur Ruhe zu kommen und im Moment zu sein. Wir werden erlerntes vertiefen, um Dir so das Selbstbewusstsein und die Unabhängigkeit zu geben, zuhause Deine eigene Praxis zu finden und in Onlinestunden oder im Yoga-Studio eine Bereicherung zu erfahren.

Zudem wird es einige Yin-Yoga-Sessions geben. Kurz gesagt bedeutet Yin-Yoga: WIR BLEIBEN. Das lange Halten von sehr einfachen Positionen primär im Sitzen und Liegen - ausharren, präsent sein. Körper und Geist dürfen zurück zur Balance finden. Yin Yoga ist eine sehr passive Praxis - ein wunderbarer Gegenpol zum Ashtanga-Vinyasa-Yoga und unserem oft sehr aktiven Alltagsleben.

Ob ihr schon Yoga praktiziert oder nicht – mit einem offenen Geist ist für jeden etwas dabei & so freue ich mich mit Euch die riesengroße Welt des Yoga zu erkunden.

Namasté ♥ Christin

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.