

YOGA – FRÜHLING – MIDWEEK MIT CHRISTIN

Sonntag, 14. Juni bis Donnerstag, 18. Juni 2026

Den Atem spüren...

Dieses Yoga-Retreat lädt Dich ein, durch Deinen Atem, Achtsamkeit und stille Selbstreflexion zu vertiefen.

Auf Basis des traditionellen Ashtanga-Vinyasa-Yoga, bieten die Tage im Retreat Dir Raum, um zur Ruhe zu kommen und in Dich hineinzuspüren.

Die Tage beginnen sanft mit Meditation und fortschreitender Asana-Praxis, in deren Mittelpunkt der Atem als Weg nach Innen steht. Über die gemeinsame Retreat-Zeit bauen wir eine gewisse Bewegungs-Routine auf, die Dir hilft Tag für Tag Deinen Fokus weiter nach Innen zu richten.

Die Nachmittage bieten Raum für Entspannung während ruhiger Yin-Yoga-Sequenzen, um den Atem zu verfeinern, sanfte Pranayama-Übungen (Atemkontrolle) zu praktizieren und aktiv in den Austausch zu gehen über das, was wir hier erfahren.

Dieses Retreat ist offen für alle Fähigkeiten und Altersstufen. Ob all das für Dich völlig neu ist oder du bereits regelmässig Yoga praktizierst – Du bist willkommen! In einladender und unterstützender Atmosphäre, kannst du dieses Retreat als kleine „Reise“ betrachten – eine Reise, die weit über die Yogamatte hinausreicht ...

Ich freue mich auf dich.

♡-lichst Christin

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 7 Tage vor Kursbeginn annulliert.