

YOGA – FRÜHLING – MIDWEEK MIT LEA

Sonntag, 21. Juni bis Donnerstag, 25. Juni 2026

Summer Awakening

Ankommen, aufblühen und mit neuer Kraft in den Sommer gehen

Wenn die Tage länger werden, die Natur aufblüht und frische Bergluft neue Energie schenkt, ist es Zeit, selbst wieder aufzuwachen. Genau hier setzt dieses Retreat an.

„Summer Awakening“ lädt Dich ein, den Frühsommer bewusst zu erleben – mit Yoga, Atmen und Achtsamkeit. Umgeben von der kraftvollen alpinen Landschaft findest Du Raum, um neue Energie zu tanken, Dich auszurichten und mit Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten.

Morgens beginnen wir mit aktivierenden, fließenden Vinyasa-Sequenzen, die den Körper mobilisieren, die Lebensenergie wecken und ein Gefühl von Freiheit und Aufrichtung schenken. Ergänzend dazu gibt es Atemübungen und kurze Meditationen, um Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen.

Abends runden ruhige, ausgleichende Yin-Yoga-Einheiten die Praxis ab, schenken Ruhe und Raum für Integration.

Dieses Retreat ist eine Einladung, innezuhalten, Klarheit zu gewinnen und Dich neu mit Dir selbst zu verbinden – getragen von der Weite der Berge, dem Licht des Frühsommers und einer achtsamen, unterstützenden Gemeinschaft.

Neben den Stunden bleibt genügend Zeit für Dich: zum Lesen, Ruhen, Spazieren, für Massagen oder einfach nur zum Sein.

Dieses Retreat ist für alle geeignet – ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Jede/Jeder ist willkommen.

Ich freue mich auf dich!

♡-lich, Lea

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.