

YOGA – HERBST – MIDWEEK MIT CHRISTIN

Sonntag, 1. November bis Donnerstag, 5. November 2026

Yin Yoga – Medizin für die moderne Welt

Zur Ruhe kommen, Durchatmen und dem Körper aufmerksam zuhören – Seid herzlich willkommen zu meinem Yin-Yoga Herbst-Retreat in einer Umgebung, die stimmiger wohl kaum sein kann.

Fünf Tage ganz für Dich. Erlebe die regenerierende Wirkung des Yin Yoga und schlüpf in die Rolle des Beobachters.

Yin Yoga ist eine sanfte und langsame Praxis, die seine Ursprünge im Hatha Yoga und der Taoistischen Philosophie hat. Es ist eine schlichte und stille Praxis, die Raum gibt zum Loslassen. Positionen werden lange gehalten (bis zu 5 Minuten, manchmal länger) mit so viel Hilfsmitteln wie nötig. Wo es im täglichen Leben oft um mehr und schneller geht, machen wir hier bewusst weniger und langsamer.

Unsere Morgen-Praxis ist eine Kombination aus Yang & Yin Yoga: Wir starten den Tag mit dynamischen Bewegungen und Sonnengrüßen, die den Körper aufwecken, lockern & erwärmen. Unser Yang-Anteil wird aktiviert. Yang ist Sonne, Tag, Feuer, Energie, Aktivität, Leichtigkeit, Sommer, Luft, Rational, Männlichkeit... Energie-Spendende Yin-Yoga-Sequenzen, Pranayama und Meditation bilden den zweiten Teil unserer Morgen-Routine. Yin & Yang kommen in Balance und Du gehst ausgeglichen in den Tag.

Am Nachmittag gehen wir auf eine ausgiebige Reise in die Welt des Yin Yoga. Nacht & Mond, Kälte, Stille, Passivität, Schwere, Erde & Wasser, Weiblichkeit, Intuition, Winter, Innenschau – all das ist Yin. Jede Stunde hat einen Schwerpunkt und wir erkunden & erfahren die harmonisierende und heilende Wirkung dieser Praxis auf unser Faszien-Gewebe, den Energiefluss im Körper und unser Nervensystem.

Dieses Retreat richtet sich an alle die sich bewegen möchten – innerlich wie äußerlich. An die, die Yoga ausprobieren möchten oder bereits praktizieren. Die Zeit & Zuwendung für sich selbst suchen. 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.