

## YOGA – WINTER – MIDWEEK MIT CHRISTIN

Sonntag, 23. März bis Donnerstag, 27. März 2025

### Die Yoga-Praktiken von der Matte bis hin zu jedem Tag & Moment in Deinem Leben

Während Deines Yoga-Retreats hier in Scuol begeben wir uns auf eine bunte Erkundungsreise in die Welt des Yoga. Wenn Du bereits Yoga praktizierst, kannst Du hier Deine Praxis vertiefen. Als Yoga-Neuling findest Du heraus, was Dir liegt, die Verbindung zu Dir selbst stärkt, Dir guttut und Dich zugleich herausfordert.

Am Morgen üben wir auf Basis des Ashtanga Yoga, Atem und Bewegung zu synchronisieren – eine Art Atem-Bewegungs-Meditation. Dabei geht es weniger um die perfekte oder fortgeschrittene Ausführung der Asanas (Körperhaltungen). Vielmehr möchten wir durch Bewegung, Atem und Drishti (Blickrichtung) in die Konzentration finden und so Entspannung erfahren. Durch eine Kombination aus Atemtechniken und Momenten der Stille schaffen wir immer wieder kleine Inseln der Ruhe – eine wunderbare Gelegenheit, bewusst innezuhalten und ganz in die Aufmerksamkeit einzutauchen.

Am Abend steht Yin Yoga im Fokus. Hier verweilen wir überwiegend in Positionen am Boden, die für längere Zeit (bis zu 5 Minuten) gehalten werden. Im Gegensatz zur aktiveren Morgenpraxis darfst Du hier einfach *SEIN*. Diese wohltuende, ruhige und erdende Praxis lädt Dich ein, Dich voll und ganz auf den Moment und die Herausforderung des *Nichtstuns* einzulassen.

Mein Ziel ist es, mit Dir eine tiefgehende Selbsterfahrung zu ermöglichen. So kannst Du eigenverantwortlich, selbstbewusst und unabhängig eine eigene Yoga-Routine für Zuhause entwickeln und Deine bisherigen Yoga-Gewohnheiten mit dem Erlernen bereichern.

Yoga ist für mich eine Erkundungsreise: Wir begegnen unterschiedlichsten Ansätzen – manches bleibt hängen, anderes nicht. Gemeinsam mit Dir möchte ich zurück in die Perspektive eines Kindes gehen: neugierig und offen – so, als würden wir all dies zum allerersten Mal erleben.

Namasté ♥ Christin

## Programm

### Sonntag

ab 15.00 Uhr	Check-In   Yoga-Raum
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 6 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.