

YOGA - FRÜHLING - WEEK MIT STEFANIE

Datum

Montag, 20. Mai bis Sonntag, 26. Mai 2024

Aufblühen und Erschaffen im Mai - Eine Auszeit nur für Dich

Immer wieder müssen wir gut für uns sorgen, uns eine kleine Auszeit gönnen - um neue Kraft und Energie zu tanken für die Herausforderungen des alltäglichen Lebens.

Hast Du auch das Gefühl, die Zeit rinnt Dir unter den Fingern weg. Die Tage und Monate ziehen an Dir vorbei... Der Monat Mai steht für die Liebe und Beziehung, auch zu Dir selbst. Für das Aufblühen, die Kraft und Stärke. Öffne Deine Sinne. Erkenne und schätze was da ist, was IN Dir ist. Erkenne Deine Schöpferkraft!

In der Yogapraxis schaffen wir Verbindung, wir vereinen...

Das Innen mit dem Aussen - den Körper mit der Seele, die Gedanken mit unseren Worten und Handlungen...bringen Gleichgewicht in unser Leben...

Ebnen den Weg von der Vision im Innen zur Aktion im Aussen.

Yang bedeutet Aktivität, Aufregung, Wärme, Licht, Körper.

Die Yogastunden am Morgen werden Dich aufwecken und stärken, sodass Du mit offenen Augen den Tag für Dich geniessen kannst.

Yin bedeutet Ruhe, Regeneration, Kälte, Dunkelheit und ist nährend.

Am Abend werden die Yoga Stunden ruhiger sein. Im Tiefen-Yoga werden die Stellungen länger gehalten. Abtauchen, Tiefe erfahren, zur Ruhe kommen und Dir die Regeneration gönnen, die Du verdient hast.

Raum und Zeit für Achtsamkeit, Atmung, Annahme und Abgabe.

In jeder Yogastunde findest du Pranayama, verschiedene Atemtechniken sowie Meditation, geführt und in der Stille. Wir finden die Balance zwischen Aktivität am Morgen und Entschleunigung am Abend. Die Yogastunden sind so gestaltet, dass alle herzlich willkommen sind. Egal ob dies Deine erste Yoga-Auszeit ist oder Du bereits langjährige Yoga Erfahrung mitbringst.

Diese Auszeit ist ein Geschenk an Dich - an einem wundervollen Ort, inmitten herrlicher Natur - ideal für Deine Selbstfürsorge.

Programm

Montag

- Ab 15.00 Uhr - Check in
- 19.00 Uhr - Welcome Circle im Yoga-Raum
- ab 20.00 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Dienstag - Freitag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Snack in der Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga
- ab 18.30 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Samstag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 13.00 Uhr Brunch
- 15.00 Uhr Kaffee / Tee, Früchte und Snack in der Lobby-Bar
- 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Yoga & Closing Circle
- ab 18.30 Uhr - Dinner in unserem Restaurant

Sonntag

- gemütliches Ausschlafen
- 07.30 Uhr bis 13.00 Uhr Brunch
- 11.00 Uhr Check-out und individuelle Abreise