

YOGA - HERBST - WEEK MIT CHRISTIN

Datum

Sonntag, 8. September bis Freitag, 13. September 2024

Eine Erkundungsreise der Langsamkeit...

und die Herausforderungen, die diese mit sich bringt ...

Langsam sein, sich Zeit nehmen, sich in Ruhe & Gelassenheit bewegen, die Aufmerksamkeit schulen und so andere Arten der Herausforderung entdecken...

Wir bewegen uns oft schnell, weil es irgendwie leichter fällt, schneller geht und schneller vorüber ist. Sogar bei Dingen, die wir gerne machen...Es ist irgendwie dieses „Ziel“ dem wir entgegenstreben.

Während der Morgenpraxis in diesem Retreat möchte ich mit Euch eine Basis-Sequenz von Yoga-Asana beginnen, ausweiten, wiederholen, auseinandernehmen und vertiefen...und so Einsichten gewinnen. Wir üben bewusst ins Detail zu gehen - in den Positionen aber auch in Hinblick auf unsere Atmung. Wir verbinden Atmung und Bewegung um so in einen Fluss zu kommen. Wir werden Momente der gemeinsamen Stille geniessen, Klang in unsere Praxis integrieren und auch ein bisschen spontan sehen und erleben wohin wir in der Gruppe steuern.

Die Nachmittags-Session beginnen wir mit Zeit zum Austausch - Frage & Antwort. Ein Teil der Nachmittags-Sessions wird im „Workshop-Style“ sein, um das morgendliche Programm zu vertiefen. Ein weiterer & wesentlicher Teil geht in die wunderbare & individuelle Praxis von Yin & Yoga wo wir uns von aller aktiver Morgenpraxis entfernen und eine eher passive, sehr sanfte Praxis üben.

Was ich Euch mitgeben möchte ist eine umfassende „Selbst-Erfahrung“ um damit eigenverantwortlich, selbstbewusst und unabhängig eine kleine eigene Praxis für zuhause aufzubauen und/oder Eure Besuche von weiteren Yoga-Retreats, Online-Stunden und Studio-Besuchen mit dem Gelernten zu bereichern.

Yoga ist meines Erachtens eine Erkundungsreise – wir treffen auf unterschiedlichste Ansätze, das ein oder andere bleibt hängen, vieles auch nicht. Ich freue mich darauf gemeinsam mit Euch zurück in den Blickwinkel eines kleinen Kindes zu gehen, neugierig & offen zu sein – wie wenn wir all das zum allerersten Mal tun...

Für die, die gerne noch tiefer in die Praxis tauchen möchten sind Einzel oder 2er Stunden nach Absprache dazu buchbar.

Programm

Sonntag

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

Montag - Donnerstag

- 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

Freitag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga
- 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr Frühstück
- 11.00 Uhr Check-out und individuelle Abreise

Massagen sind individuell dazu buchbar. Wir empfehlen Dir, die Termine für Massagen oder Ohrkerzenbehandlungen rechtzeitig zu buchen.

Die Teilnehmerzahl ist auf ein Maximum von 10 Personen beschränkt. Sollte wider Erwarten einer der Kurse aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl von weniger als 4 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.