

YOGA - SOMMER - WEEK MIT STEFANIE

Datum

Sonntag, 25. August bis Freitag, 30. August 2024

Entdecke die Energie des Augusts

Dieses Retreat bietet Dir eine einzigartige Gelegenheit, Deine innere Balance zu finden, Dich zu regenerieren und tief in die Welt des Yoga einzutauchen. Lass uns gemeinsam die energetische Fülle des Augusts erkunden!

Der August ist eine Zeit des Übergangs. Die Natur ist in voller Blüte, die Sonne strahlt mit ihrer vollen Kraft und die Tage sind länger. Diese Energie spiegelt sich auch in unserem Inneren wider. Wie die reifen Früchte auf den Bäumen sind wir im August bereit, die Früchte unserer Anstrengungen zu ernten. Nutze diese Zeit, um Deine Yoga-Praxis zu vertiefen und Deine inneren Ressourcen zu erkunden.

Die Sonne ist ein zentrales Element im August. Sie symbolisiert Vitalität, Wachstum und Lebensfreude. Unsere Asana-Praxis wird von dieser Sonnenenergie inspiriert sein, um Körper und Geist zu stärken.

Der August ist auch eine Zeit des Loslassens. Die Natur beginnt, sich auf den Herbst vorzubereiten. Dazu gehört auch Stille, Innenschau und Meditation. Es können Blockaden gelöst werden und wir sind bereit uns für positive Veränderungen zu öffnen.

Die Morgenstunden beginnen dynamisch und stark. Wir werden die Sonnenenergie nutzen, um unsere Muskeln zu stärken, unsere Wirbelsäule aufzurichten und unsere Flexibilität zu verbessern. In den Abendstunden ist viel Platz für Entspannung und Zeit für leichte Yogaeinheiten. Regeneration und Rückzug werden in den Abendstunden grossgeschrieben.

In jeder Stunde werden wir Pranayama (Atemübungen) praktizieren, um unsere Lebensenergie zu aktivieren und unseren Geist zu beruhigen. Die Stille erkunden. Meditation erleben... Wir werden verschiedene Techniken erkunden, um unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen und unsere Intuition zu stärken.

Unser Yoga Retreat ist für alle geeignet, unabhängig vom Erfahrungslevel. Als Anfänger wirst Du eine unterstützende und achtsame Umgebung vorfinden, in der Du Dich sicher und wohl fühlen kannst. Du wirst Teil einer inspirierenden Gemeinschaft sein. Yoga lehrt Dich, Verantwortung für Dich zu übernehmen – es geht darum, auf Deine eigene Reise zu achten und auf und neben der Matte zu wachsen.

Bitte bringe Deine Neugierde, ein offenes Herz und die Bereitschaft zur inneren Entfaltung mit!

Wir freuen uns darauf, Dich im Hotel Arnica Scuol zu begrüßen und gemeinsam diese transformative Zeit des Jahres zu erleben.

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.