

## YOGA – HERBST – WEEKEND MIT CHRISTIN

### Datum

Donnerstag, 7. November bis Sonntag, 10. November 2024 (auch zusammen mit dem Midweek buchbar)

### Sthira Sukham Asanam?

Oder anders gefragt: Bewegst Du Dich in Balance?

Es ist meist der Mittelweg, der lange gegangen werden kann. Zu extrem in die eine oder andere Richtung entpuppt sich meist nach einer Weile als zu wenig oder zu viel. Im Leben & im Yoga... Während diesem Retreat üben wir mit viel Liebe zum Detail, das ganz genaue Hinsehen, um herauszufinden wo sich DEIN Mittelweg befindet. Wir widmen uns dem Thema Balance, Gleichgewicht, Harmonie – Was bringt mich näher zur Balance, was entfernt mich davon?

Mit der morgendlichen aktiven Asana-Praxis üben wir wieder & wieder eine fixe Sequenz. Durch die Wiederholung, die persönlichen Anpassungen, das Ausprobieren und dem Wechsel zwischen schnell & langsam haben wir die Möglichkeit, unsere ganz persönliche Balance in der Yoga-Praxis zu finden. Wir integrieren viel Langsamkeit, üben gemeinsam und jeder in seinem eigenen Tempo. Ein Teil der ersten Sequenz der Ashtanga-Yoga-Praxis dient uns als Basis dafür und wird für jeden zugänglich gemacht.

Die Nachmittagsstunden verbringen wir mit einer Yin-orientierten Praxis und entfernen uns von aktiven, Yang-orientierten Bewegungen. Kurz gesagt „WIR BLEIBEN“. Das lange halten von Positionen (bis zu 5 Minuten), die eigene Grenze der Herausforderung zu finden, auszuharren, im Moment zu sein und mit Liebe zum Detail (besonders für uns selbst) ganz genau Hinzusehen...all das, gibt Körper und Geist nochmals andere Möglichkeiten um das Gleichgewicht zu finden.

Ich freue mich darauf gemeinsam mit Euch neugierig und offen zusammenzukommen mit allen Unterschiedlichkeiten die jeder so mitbringt auf diese kleine Erkundungsreise des Gleichgewichts zu gehen. Ob ihr schon Yoga praktiziert oder nicht – mit einem offenen Geist ist für jeden etwas dabei.

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

## Programm

### Donnerstag

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

### 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
- ab 18.30 Uhr Dinner in unserem Restaurant

### Sonntag

- 08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Yoga & Closing Circle
- 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr Brunch
- 11.00 Uhr Check-out und 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 4 Personen nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.