

## YOGA - HERBST - WEEKEND MIT STEFANIE

### Datum

Donnerstag, 31. Oktober bis Sonntag, 3. November 2024 (auch zusammen mit dem Midweek buchbar)

### Erden und regenerieren

Wenn Du nach einer Möglichkeit suchst, Dich zu erden, zu regenerieren und einen Weg zur inneren Balance finden möchtest, dann ist diese Auszeit genau das Richtige für Dich.

Der Herbst ist eine Zeit des Übergangs, in der sich die Natur verändert und sich auf den Winter vorbereitet. Die Energien in dieser Jahreszeit sind besonders spürbar – physisch, mental, emotional und spirituell.

Diese Auszeit ist weit mehr als ein Urlaubstrip. Es ist eine Reise zu Dir selbst, die Dich in ungeahnte Tiefen führt. Du kannst Dich vom Alltagsstress lösen, seelische Reinigung erfahren und neue Einsichten gewinnen. Diese Auszeit bietet Dir körperliche Aktivierung, Entspannung und Raum für geistige Weiterbildung durch Yoga.

Teilnehmer berichten von bereichernden Momenten während ihrer Auszeit. Bewusstes „sich Zeit nehmen“, die Natur, die Yogastunden, der kulinarische Genuss und der Mut zur Langsamkeit tragen dazu bei, die eigene Energie zu nähren und zu stärken.

Dich zurückzuziehen und bei Dir selbst anzukommen. Über den Körper zum Geist...

Mit aktivierenden Körperübungen (Asanas) starten wir in den Tag und tauchen so kraftvoll (Yang-Energie) ein in die Welt des Yoga. Atemübungen (Pranayama) und kraftvolle Asanas zeichnen den Morgen aus.

Die Abendstunden werden ruhig (Yin-Energie). Wir schaffen Raum und Zeit für Hingabe und Annahme. Meditatives Yoga, die Asanas werden länger gehalten. Du übst die Anspannung und Entspannung ganz bewusst wahrzunehmen. Lass Dich ein auf Neues. Öffne Dich für Ungewohntes und tauche ein in Unbekanntes.

Ob kraftvolle Asanas, geführte Meditation, Methoden der Konzentration, geistige Wachheit trotz völliger Entspannung im Yoga Nidra oder ein „Selbstgespräch“ durch tiefgreifende Fragen. Finde Deinen Weg zur Inneren Balance und so Deinen Weg zurück zu Dir...!

Diese einzigartige Kombination aus Bewegung, Stille, Natur, Zeit und Genuss schenkt dir Kraft und Klarheit. Ganz egal, ob Du hier das erste Mal Deine Matte ausrollst oder bereits geübt bist im Yoga. Diese Auszeit ist für Dich, nutze die Gelegenheit...

Wir freuen uns auf Dich...!

## 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.