

YOGA – WINTER – WEEKEND MIT CHRISTIN

Donnerstag, 20. März bis Sonntag, 23. März 2025

Die Yoga-Praktiken von der Matte bis hin zu jedem Tag & Moment in Deinem Leben

Während Deines Yoga-Retreats hier in Scuol begeben wir uns auf eine bunte Erkundungsreise in die Welt des Yoga. Wenn Du bereits Yoga praktizierst, kannst Du hier Deine Praxis vertiefen. Als Yoga-Neuling findest Du heraus, was Dir liegt, die Verbindung zu Dir selbst stärkt, Dir guttut und Dich zugleich herausfordert.

Am Morgen üben wir auf Basis des Ashtanga Yoga, Atem und Bewegung zu synchronisieren – eine Art Atem-Bewegungs-Meditation. Dabei geht es weniger um die perfekte oder fortgeschrittene Ausführung der Asanas (Körperhaltungen). Vielmehr möchten wir durch Bewegung, Atem und Drishti (Blickrichtung) in die Konzentration finden und so Entspannung erfahren. Durch eine Kombination aus Atemtechniken und Momenten der Stille schaffen wir immer wieder kleine Inseln der Ruhe – eine wunderbare Gelegenheit, bewusst innezuhalten und ganz in die Aufmerksamkeit einzutauchen.

Am Abend steht Yin Yoga im Fokus. Hier verweilen wir überwiegend in Positionen am Boden, die für längere Zeit (bis zu 5 Minuten) gehalten werden. Im Gegensatz zur aktiveren Morgenpraxis darfst Du hier einfach *SEIN*. Diese wohltuende, ruhige und erdende Praxis lädt Dich ein, Dich voll und ganz auf den Moment und die Herausforderung des *Nichtstuns* einzulassen.

Yoga ist für mich eine Erkundungsreise: Wir begegnen unterschiedlichsten Ansätzen – manches bleibt hängen, anderes nicht. Gemeinsam mit Dir möchte ich zurück in die Perspektive eines Kindes gehen: neugierig und offen – so, als würden wir all dies zum allerersten Mal erleben.

Namasté ♥ Christin



HOTEL ARNICA

Engadin Scuol

Programm

Donnerstag

ab 15.00 Uhr	Check-In Yoga-Raum
19.00 Uhr	Welcome Circle Yoga-Raum
ab 20.00 Uhr	Dinner Restaurant

Freitag – Samstag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück Restaurant
15.00 Uhr	Kaffee, Tee, Früchte & Snacks Lobby-Bar
16.30 Uhr – 18.00 Uhr	Yoga Yoga-Raum
ab 18.30 Uhr	Dinner Restaurant

Sonntag

08.00 Uhr – 09.30 Uhr	Yoga & Closing Circle Yoga-Raum
09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Frühstück Restaurant
11.00 Uhr	Check-Out & 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 6 Personen, nicht stattfinden, wird der Kurs 5 Tage vor Kursbeginn annulliert.