

## YOGA – WINTER – WEEKEND MIT LEA

Donnerstag, 27. März bis Sonntag, 30. März 2025

### **Deine Auszeit – Eine Pause für Körper und Seele**

Manchmal ist der beste Weg, voranzukommen, eine Pause einzulegen. – Elisabeth Barrett Browning

In unserem hektischen Alltag kommt Zeit für uns häufig zu kurz. Dieses Retreat ist daher die perfekte Gelegenheit, dem Alltag zu entfliehen und in wunderschöner Umgebung zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken.

In den Tag starten wir mit einer stärkenden Morgenpraxis. Mit dynamischen Flows, geführt durch unsere Atmung, bereiten wir Körper und Geist auf den Tag vor. Unterstützt wird diese aktive Praxis mit Atemübungen (Pranayama) und Meditationen.

Um die Verbindung zwischen Körper und Geist weiter zu vertiefen, liegt abends der Fokus im passiven Yin Yoga. Durch das längere Halten von Positionen lässt sich einerseits die Flexibilität verbessern, andererseits hilft es dem Körper, Entspannung zu finden und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Zwischen den Einheiten bleibt genügend Zeit, welche Du ganz nach Deinen Wünschen und Bedürfnissen gestalten kannst.

Egal, ob erfahrener Yogi oder Anfänger – in diesem Retreat sind alle willkommen, die sich eine Auszeit aus dem Alltag schenken möchten.

Ich freue mich auf Dich!

♡-lichst Lea



# 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.