



me time home retreat
- take care of your
body, mind and soul

Gönne dir eine kleine und regenerierende Auszeit in deinem Yoga Studio. Wir verbringen gemeinsam ein verlängertes Wochenende, um bewusst für einen Moment vom Alltag abzuschalten, uns Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken und uns für unsere Wünsche, Visionen und neue Impulse zu öffnen. Am Abend gehst du jeweils nach Hause oder gönnst dir ein kleines Hotelzimmer in der Nähe. Das Retreat ist ohne gemeinsames Übernachten gedacht.

Im ersten Teil erwartest dich täglich eine belebende und inspirierende Yoga Praxis (Meditation, Pranayama und Vinyasa Flow), mit genügend Zeit für Selbstreflexion und Journaling nach der Praxis. Auch lernst du wunderschöne Tools kennen, um deine ganz persönlichen Visionen entstehen zu lassen und auch um Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden.

Im zweiten Teil des Tages folgt eine entspannende und regenerierende Yoga Praxis (Gentle Yoga, Restorative, Yin), um das Erlebte zu integrieren, zur Ruhe zu kommen und Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Freitag, 3. Februar 9- 12 / 13 - 15 Uhr
Samstag, 4. Februar 12 - 15 / 16 - 18 Uhr
Sonntag, 5. Februar 12 - 15 / 16 - 18 Uhr
Preis: 375.- inkl. goodie bag
Teacher: Carmen

Anmeldung: info@yogamarket.ch, es gelten unsere Retreat AGB

yogamarket