

home retreat

27. - 29. Oktober 2023



Gönne dir eine wohlverdiente und regenerierende Auszeit in deinem Yoga Studio.

Wir verbringen gemeinsam ein verlängertes Wochenende, um bewusst für einen Moment vom Alltag abzuschalten und uns Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Am Abend gehst du jeweils nach Hause oder gönnt dir ein kleines Hotelzimmer in der Nähe. Das Retreat ist ohne gemeinsames Übernachten gedacht. Im ersten Teil des Tages erwartest dich täglich jeweils eine belebende und kräftigende Yoga Praxis (Vinyasa Flow, Pranayama und Meditation), mit genügend Zeit für Selbstreflexion und Journaling nach der Praxis. Auch lernst du verschiedene Tools kennen, wie du deinen Alltagsstress hinter dir lassen und wieder mehr Raum für Entspannung in deinem Körper und Geist schaffen kannst. 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.

Nimm dir bewusst etwas Zeit für dich und lass dich in diesem Retreat stärken, erden und wieder mit frischer Energie aufladen.

Programm:

Freitag, Samstag und Sonntag jeweils 9.30 - 12.30 / 14 - 16 Uhr

Preis: 395.- inkl. goodie bag

Teacher: Carmen

yogamarket