



home retreat  
übers Jahresende

---

29. Dez. - 1. Januar 2024

---

Der Winter ist für viele Menschen eine schwierige, manchmal sogar eher unbeliebte Jahreszeit. Es ist die Zeit des Rückzuges. Die Natur zieht sich zurück. Sie ruht sich aus und sammelt Energie, um im Frühjahr wieder mit ganzer Kraft zu wachsen, Blüten und Früchte gedeihen zu lassen.

Auch wir Menschen sind dem Kreislauf der Natur untergeordnet und brauchen diese Zeit der Stille, des zur Ruhe finden auf jeder Ebene, um im nächsten Frühjahr wieder zu wachsen, um neuen Ideen und Herzenswünschen Energie und Raum zu geben.

Ganz bewusst nehmen wir uns über das Jahresende etwas aus den alltäglichen Verpflichtungen oder vielleicht auch der verstärkten Melancholie und werden mit ruhigen Yogastunden, Yoga Nidra, Meditation, Pranayama und Journaling das Jahr 2023 reflektieren und eine bewusste Absicht für das neue Jahr kreieren.

Freitag, 29. Dezember 16 – 19 Uhr  
Samstag, 30. Dezember 12 – 15 Uhr  
Sonntag, 31. Dezember 12 – 15 Uhr  
Montag, 1. Januar 12 – 15 Uhr

Du bekommst ein Notizheft für all deine Gedanken und Ideen. Für all die Fragen die dir in diesem Kurs gestellt werden. Eine goodie bag mit vielen Überraschungen passend zum Thema Loslassen. Affirmationen für das neue Jahr, ein Räucher-Set um alte Energien loszuwerden, Yoga-Sequenzen für deine Praxis zu Hause und vieles mehr.

Teacher: Alex

Ort: im Studio oder via Zoom (5 Tage auf Replay)

Preis: 360.-

Anmeldung: im Studio, direkt über die Website oder [info@yogamarket.ch](mailto:info@yogamarket.ch)

**yogamarket**