



HATHA - YOGA

Körper, Geist und Seele

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und zu sich finden. Mit Hatha-Yoga Körper, Geist und Seele in Balance bringen.

Die erste Yoga-Einheit vor dem Frühstück beinhaltet Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Körperstellungen (Asanas), die Ihren Körper in Bewegung bringen, ihn dehnen und kräftigen und Ihnen helfen sich bewusster und intensiver zu spüren.

In der zweiten Yoga-Einheit vor dem Abendessen werden Asanas und Meditation praktiziert und soweit das Wetter es zulässt, werden die Yogastunden auch in der Natur statt finden. Erleben Sie Ruhe und Entspannung - ob drinnen oder draußen. Die tägliche Praxis von Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken fördert Ihr Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

1. Tag

individuelle Anreise

16.30 Uhr: Kennenlernen & Yogastunde zum Ankommen

2. Tag

8.00 Uhr: Start in den Tag mit Pranayama & Yoga (ca. 90 min.)

16.30 Uhr Yoga (ca. 90 min.)

20.30 Uhr: optional Yoga Nidra (ca. 45 min.)

3. Tag

8.00 Uhr: Start in den Tag mit Pranayama & Yoga (ca. 90 min.)

optional 11.00 Uhr: geführte Wanderung

16.30 Uhr: Abend-Yoga (ca. 90 min.)

4. Tag

8.00 Uhr: Start in den Tag mit Pranayama & Yoga (ca. 90 min.)

optional 12.00 Uhr: Breathwalk (ca. 90 min.)

17.00 Uhr: Yoga für alle Gäste

5. Tag

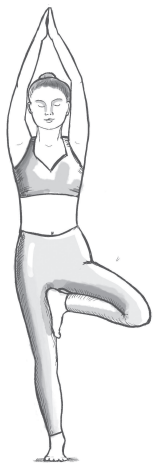
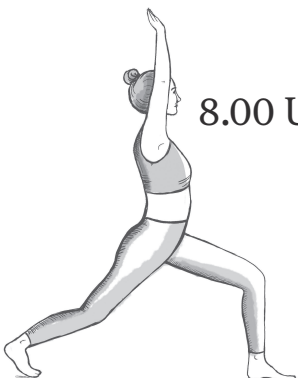
8.00 Uhr: Start in den Tag mit Pranayama & Yoga (ca. 90 min.)

16.30 Uhr: Abend-Yogastunde (ca. 90 min.)

6. Tag

8.00 Uhr: Abschluss-Yoga (ca. 90 min.)

individuelle Abreise



Alle Yogastunden finden im Raum der Stille statt, ab 20 Grad Außentemperatur auf dem Dachgarten!