



HATHA - YOGA

Ein Wochenende zum Aufladen und Regenerieren

Mit Hatha-Yoga fernab vom Alltag Ruhe und Entspannung finden.

Die erste Yoga-Einheit vor dem Frühstück beinhaltet Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Körperstellungen (Asanas), die Ihren Körper aktivieren, ihn dehnen und kräftigen.

In der zweiten Yoga-Einheit vor dem Abendessen werden sanfte Asanas praktiziert, die Ihnen helfen sich bewusster wahrzunehmen und intensiver zu spüren.

In einer dritten Yoga-Einheit am späteren Abend können Sie mittels Yoga Nidra tiefe Entspannung erleben.

1. Tag

individuelle Anreise

16.30 Uhr: Kennenlernen, Ankommensmeditation
& Yogastunde (ca. 105 min.)

2. Tag

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

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

20.30 Uhr: Tagesausklang mit Yoga Nidra (ca. 45 min.)

3. Tag

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

individuelle Abreise

