



## 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. Diese etwas längere Yoga-Einheit endet mit Yoga Nidra, das Ihnen das Erlebnis tiefer Entspannung bietet.

### 1. Tag

individuelle Anreise

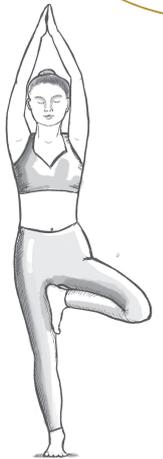
16.30 Uhr: Treffpunkt Lobby am Kamin zum gemeinsamen Kennenlernen, anschließend Ankommensmeditation & Yogastunde (ca. 105 min.) im Raum der Stille

### 2. Tag

8.00 Uhr: Start in den Tag mit Pranayama & Yoga (ca. 90 min.)  
16.00 Uhr Abend-Yogastunde mit Yoga Nidra (ca. 135 min.)

### 3. Tag

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



*Je nach Wunsch können die Mahlzeiten entweder individuell oder als Gruppe am großen Tisch im Restaurant eingenommen werden.*

*Dabei wird gelegentlich auch Yogalehrerin Kerstin mit dazu kommen.*