



Deimanns Yoga Auszeit

...aktiv und ausgleichend 11.-13. November 2022



Yoga hilft uns Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Genießen Sie ein paar Tage im Einklang mit sich selbst. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Yogastunden mit Nicola Wittich für mehr Kraft, Flexibilität und natürlich körperliche sowie geistige Entspannung. Wir werden Yogaübungen im Vinyasa Stil praktizieren, die zunächst für Entspannung und Loslassen sorgen und dann das Zentrum (Bauch, Beckenboden, Rücken) kräftigen sowie den Stoffwechsel anregen. In den Yogastunden darf auch geschwitzt werden, Nicola leitet Sie stets mit detaillierten Ansagen durch die Flows und gibt Übungsoptionen, sodass Sie genau in Ihrem Level gefordert werden, ob Sie nun eher Einsteiger oder schon Fortgeschritten sind.

Freitag, 11.11.2022

16.30 Uhr – 90 min

Begrüßung

Welcome Yoga – All Level Flow

– aktivierend, komm in den Fluss des Vinyasa Yoga –

Samstag, 12.11.2022

7:15 Uhr – 90 min

Sunrise Yoga

– Morgen Routine für den besten Start in den Tag –
(Pranayama, Vinyasa Yoga, Meditation)

...Frühstück, MeTime, Wellness

16.30 Uhr ~ 90 min

Power Vinyasa Yoga + Slow Down

– kraftvoll und ausgleichend –

Optional

21.30 Uhr – 30 min

Deep Moonlight Relax

– entspannend, meditativ....der Mond symbolisiert Kühle, Entspannung, Spüren und Geschehen lassen. Eine sanfte, passive Yogaklasse –

Sonntag, 13.11.2022

7:15 Uhr – 90 min

Early Morning Flow – Breath Work +

Morning Stretching & Mobility

– belebend, reinigend –

... Feedback, Abschluss, Frühstück