

Yoga Auszeit

GENUSS ° NATUR ° LEBENSKRAFT



19.9.-21.09.2025

€ 386.00

pro Person inkl. Unterkunft & Verpflegung. Tee & Obst stehen ganztags zur freien Verfügung.

PROGRAMMÜBERSICHT:

Freitag, 19.09.2025

- 16.00 - 17.00 UHR: ANKUNFT, ZIMMERVERTEILUNG
- 18.00 UHR: BEGRÜSSUNG, KENNENLERNEN, ABENDESSEN
- 20.30 UHR: ABENDMEDITATION

Samstag, 20.09.2025

- 07.00 - 10.00 UHR: BREATHE ° ATEMSCHULE - AWAKE ° YOGAEINHEIT - HEAL ° YOGA NIDRA
- 10.30 UHR: AUSGIEBIGER GENUSSBRUNCH & ANSCHLIESSEND FREIE ZEITEINTEILUNG
- 15.00 - 18.00 UHR: SEELENRAUM ° WORKSHOP
- 18.30 UHR: ENJOY ° 5 GÄNGE ABENDMENÜ
- 20.30 UHR: HEILSAMER MÄRCHENGENUSS FÜR ERWACHSENE & STILLE MEDITATION

Sonntag, 21.09.2025

- 06.30 - 07.30 UHR: OPTIONAL ° AKTIVE YOGAEINHEIT - ODER DU GENIESST DEN MORGEN AUF DEINE WIESE ° FEEL FREE!
- 08.00 - 09.30 UHR: FRÜHSTÜCK
- 10:00 UHR: NATURSPAZIERGANG ZUM SPEICHERTEICH. HEILPFLANZENWISSEN UND MEDITATION VERBUNDEN MIT KOHERÄNTEM HERZATMEN UNTER FREIEM HIMMEL.
- 12:30 UHR: MITTAGESSEN
- 14:00 UHR: ABSCHLUSS FEEDBACK MIT KLANG

JE NACH WITTERUNG FINDEN AUCH EINHEITEN IM FREIEN STATT. UNSERE YOGA AUSZEIT DARF LEBENDIG UND DYNAMISCH BLEIBEN UND IST AN KEIN STARRES KONZEPT GEBUNDEN - WIE DAS LEBEN SELBST. DARIN EINGEBETTET GELASSENHEIT & ENTSPANNUNG.

SEMINARLEITUNG: BARBARA BRUNNER, MSC ,
WWW.GANZEINFACHYOGA.COM

