

Home Retreat über Auffahrt



Gönne dir eine günstige, wohlverdiente und regenerierende Auszeit in deinem Yoga Studio ohne externe Übernachtung.

Wir verbringen gemeinsam ein verlängertes Weekend, um bewusst für einen Moment vom Alltag abzuschalten und uns Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Retreat ist ohne Mahlzeiten und Übernachtungen gedacht, d.h. du isst und schläfst in deinem bequemen Bett zuhause.

Den Morgen starten wir jeweils mit einer dynamischen Yogapraxis, gefolgt von Pranayama und Meditation sowie einer ausgiebigen Schlussentspannung.

Nach der Mittagspause beginnen wir mit einer Gehmeditation in der Natur, einem Mantra oder Kontemplation und gehen über zu Yin Yoga und Yoga Nidra. Du lernst Tricks und Tools zur Stressbewältigung kennen.

Datum: Freitag 15.5. bis Sonntag, 17.5.36

Zeiten: Fr & Sa 09:30-12:00 / 14:00-16:00, So 09:30-13:00, ayurved. Frühstück zum Abschluss

Early bird-Preis: Fr. 299.- inkl. Goodie bag und Snacks, Tee, Kaffee