

Programm 2-5. Januar 2025

Donnerstagabend

Einchecken, Kennenlernen, ab 18 Uhr Yogaklasse Hatha Yoga und Meditation

Gemeinsames Abendessen

Freitag

Freitag früh (8.45 Uhr): Hatha Yoga Klasse kraftvoll und stärkend, anschließend

Frühstücksbuffet – im eigenen Apartment oder gemeinsam im Entrée des

Gutshauses Mittags: nährendes gemeinsames Mittagessen Nachmittag: Workshop

(Yoga als integrale Technik jenseits der körperlichen Praxis), Raum für dich in der

weiten und stillen Natur und im Gutshaus vor Kamin oder in den gemütlichen

Apartments Abend: Hatha Yoga sanft und Yin Yoga, anschließend Abendessen

gemeinsam oder nach Wunsch in Stille

Samstag

– in der Ruhe liegt die Kraft, ins Schweigen finden (halbtags)

Samstag früh (9:15 Uhr): sanftes Innen ankommen und Meditation, anschließend

Frühstücksbuffet Vormittag: fließendes Hatha Yoga Mittag: wärmendes gemeinsames

Mittagessen in Stille Nachmittag: gemeinsame Feuerzeremonie im Kaminzimmer und

anschließend achtsames Sinnesschärfen in der wunderschönen Natur rund um das

Gut, im Anschluss: wir lösen das Schweigen, Raum für Austausch oder Zeit ganz für

dich Abend: sanftes Lockern und Yoga Nidra (geführte Tiefenentspannung – Schlaf

des Yogi) und anschließend gemeinsames Abendessen

Sonntag

Sonntagmorgen (8.45 Uhr): Yoga und Meditation, anschließend Frühstücksbuffet

Vormittag: Packen und Verabschieden

Mittag: Rückfahrt mit Shuttleservice vom Gut nach Langhagen, dort RE 5 13:14 Uhr

Langhagen bis 15:14 Uhr Berlin Hauptbahnhof