

Programm 2.- 4. Januar 2026

Freitagabend

Fokus: Ankommen

Einchecken ab 15 Uhr, Kennenlernen, ab 16 Uhr Willkommensrunde, Meditation zum Einstimmen und Yogaklasse Hatha Yoga

Gemeinsames Abendessen

Samstag

Fokus: Stärken und Erholen

Samstag früh (8.45 Uhr): Stille vor der Praxis, Hatha Yoga Klasse wohltuend 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: Sanfter Flow und Yoga Nidra, anschließend Abendessen gemeinsam oder nach Wunsch in Stille

Sonntag

Thema: Ausgleich

Sonntagmorgen (8.45 Uhr): Stille vor der Praxis, Yin und Yang Yoga, anschließend

Frühstücksbuffet Vormittag: Packen und Verabschieden

Mittag: Rückfahrt mit Shuttleservice vom Gut