

Programm 28.- 30. April 2025

Yin & Yang Yogaretreat

Montagabend

Fokus: Ankommen

Einchecken ab 15 Uhr, Kennenlernen, ab 16 Uhr Willkommensrunde, Meditation zum Einstimmen und Yogaklasse Yin & Yang Yoga
Gemeinsames Abendessen

Dienstag

Fokus: Stärken und Erholen

Dienstag 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 in Hinblick auf Stress und Nervensystemregulierung), anschließend 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

Mittwoch

Thema: Ausgleich

Mittwochmorgen (8.45 Uhr): Stille vor der Praxis, Yin & Yang Yoga, anschließend Frühstücksbuffet

Vormittag: Packen und Verabschieden

Mittag: Rückfahrt ggf. mit Shuttleservice vom Gut