

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: gemeinsame Zeremonie zum Loslassen und neu ausrichten für deinen optimalen Start ins neue Jahr

Raum für dich in der weiten und stillen Natur und im Gutshaus vor Kamin oder in den gemütlichen Apartments

Abend: Sanfter Yin inspirierter 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