

Programm 2.- 4. Januar 2027

Samstagabend

Fokus: Ankommen

Einchecken ab 16 Uhr, Kennenlernen, ab 17 Uhr Willkommensrunde, Meditation zum Einstimmen und Yogaklasse Hatha Yoga

Gemeinsames Abendessen

Sonntag

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

Montag

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