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

Sonntag 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

Fokus: Ausgleich

Montagmorgen (8.45 Uhr): Stille vor der Praxis, Yin und Yang Yoga, anschließend Frühstücksbuffet
Vormittag: Packen und Verabschieden
Mittag: Rückfahrt mit Shuttleservice vom Gut