BE YOU DO YOGA
Sonja von Gorrissen

Programmplanung Heartful Yoga Retreat

(Änderungen vorbehalten)

Freitag (24.02)

Anreise ab 16.00 Uhr danach wird es noch einen entspannte Yogapraxis und ein leckeres Bio-vegetarisches Abendessen zum Ankommen geben. Dein Yoga Wochenende beginnt:)

Samstag (25.02)

Morgens Einladung zum Start in den Tag mit Meditation und Pranayama danach gehen wir in eine aktivierende Yogastunde.
Im Anschluss genießen wir das umfangreiches Frühstücksbüffet. Jetzt ist Zeit für Dich: Genieße die Ruhe und Natur oder auch das Gespräch mit den anderen Teilnehmern im gemütlichen Aufenthaltsraum vor dem Kamin.
Nachmittags steigt der Workshop "Yoga meets Dance". Hier werden wir mit viel Zeit und Spaß in einer angepassten Yogapraxis eine kleine Abfolge von Asanas erlernen, die dann später zusammen mit einem schönen, passenden Song im "Flow" praktiziert werden. Hierfür ist keine Tanzerfahrung notwendig, vielmehr steht der Spaß an Yoga und die Bewegung mit und auf die Musik im Vordergrund.
Danach stehen alle Zeichen auf Entspannung - wie genau, dass entscheidest genau Du: das Sampurna bietet eine Sauna an oder genießt die Dusche und die Ruhe auf deinem Zimmer.
Abends verwöhnt uns der Koch erneut mit leckerem Biovegetarisches Köstlichkeiten.
Der Abschluss des Tages ist nochmal eine entspannende Yogapraxis und gerne im Anschluss mit schönen Gesprächen vor dem Kamin.

Sonntag (26.02.)

Morgens Einladung zum Start in den Tag mit Meditation und Pranayama danach gehen wir in eine reaktivierende Yogastunde für Kraft in den zweiten Yoga Tag.
Wir stärken uns mit einem guten und nährenden Biovegetarischen Frühstück.
Genieße im Anschluss nochmal die Zeit für Dich - ganz genau wie du es möchtest.
(Auszug aus den gebuchten Zimmern des Sampurna Seminarhauses ggfls. gegen 10.00 Uhr - Gepäck kann gelagert werden)
Zum Abschluss des Wochenendes gehen wir nochmal in eine schöne " Heartful Yoga Special" Yogapraxis - lass dich überraschen:) Es wird toll!
Ende ca. 16.00 Uhr