

Programmplanung Heartful Yoga Retreat

(Änderungen vorbehalten)

Freitag (14.02.25)

Anreise ab 15:00 Uhr: Dein Yoga Wochenende beginnt mit einer schönen Yogapraxis und anschließend einem leckeren bio-vegetarischen Abendessen. Später darfst Du Dich noch auf eine entspannende Yogastunde freuen, in der Du ganz wunderbar bei Dir ankommen kannst.

Samstag (15.02.25)

Morgens Einladung zum Start in den Tag mit Meditation und Pranayama, danach gehen wir in eine aktivierende Yogastunde. Nach dem umfangreichen Frühstücksbuffet ist Zeit für Dich: Genieße die Ruhe und Natur oder auch das Gespräch mit den anderen Teilnehmern im gemütlichen Aufenthaltsraum vor dem Kamin. Stärke Dich anschließend am bio-vegetarischen Mittagessensbuffet.

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 Pop Musik 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.

Anschließend stehen alle Zeichen auf Entspannung - wie genau, dass entscheidest Du: beispielsweise in der hauseigenen Sauna. Abends verwöhnt uns der Koch erneut mit leckerem bio-vegetarischen Köstlichkeiten. Der Abschluss des Tages ist nochmal eine entspannende Yoga Nidra Praxis.

Sonntag (16.02.25)

Morgens Einladung zum Start in den Tag mit Meditation und Pranayama, danach gehen wir in eine reaktivierende Yogastunde für Kraft am neuen Yoga Tag bevor wir frühstücken.

Genieße im Anschluss nochmal die Zeit für Dich. (Auszug aus den gebuchten Zimmern des Sampurna Seminarhauses i.d.R. gegen 10.00 Uhr - Gepäck kann gelagert werden). Zum Abschluss des gemeinsamen Wochenendes gehen wir nochmal in eine schöne "Heartful Yoga Abschluss Runde" bevor Du Dich zum Mittagessen nochmal ausgiebig am köstlichen Buffet verwöhnen lassen kannst. Geplantes Ende ist gegen 14:30 Uhr.

Ich freue mich auf Dich - es wird toll!