

Divine Connection Yin Retreat

17.-19.1.2025 Sampurna

☉ Sabina Ihrig

Liebst Du auch diese ersten Tage im neuen Jahr?

Das Gefühl "**alles ist möglich**"?

Diese Aufbruchstimmung und den Impuls, das neue Jahr bewusster, achtsamer und liebevoller zu starten?

An diesem Wochenende nehmen wir uns genau dafür Zeit und schenken all diesen Wünschen und Impulsen Raum zum Wachsen.

In einer wundervollen Gruppe von Frauen schaffen wir diesen **SAFE SPACE**, den es für echte Verbundenheit und nährendes Miteinander braucht. Baue Dein Fundament für (D)ein Jahr 2025 voller Wachstum und Ausdehnung.

In den Yin Sessions eröffnen wir auch körperlich neuen Raum für Deine Klarheit und Umsetzungskraft.

☆ *Was willst Du 2025 noch viel mehr in Deinem Leben willkommen heißen?*

☆ *Wofür möchtest Du Dich öffnen?*

☆ *Was darfst Du liebevoll loslassen?*

☆ *Welchen Wunsch möchtest Du Dir in den kommenden Monaten erfüllen?*

Schenke Dir ein Wochenende mit ganz viel **Yin Yoga, Innenschau, Meditation, Pranayama** und **nährende Verbundenheit** im wildschönen Taunus.

Sei es Dir wert und starte entspannt, klar ausgerichtet und ganz in Dir ruhend ins neue Jahr!

Der Winter ist die Jahreszeit des Rückzugs und der Stille. Lausche Deiner inneren Stimme und komme immer mehr bei Dir selbst an. Schenke Dir Raum und Zeit für eine tiefe Begegnung mit Dir selbst.

Das SAMPURNA

Das wunderschöne Seminarhaus ist umgeben von Quellen, viiiiiieeeeeel frischer Luft, zauberhaften Wiesen und Wäldern im Taunus. Und dennoch zentral gelegen: Von Wiesbaden und Mainz ist das SAMPURNA in weniger als 30 Minuten zu erreichen.

Der helle Seminarraum lädt zur Achtsamkeit und zur inneren Stille ein. Er schafft Raum für Neues, für Wandel; Raum, sich selbst zu spüren und zu entfalten. Die freundlichen Zimmer ermöglichen den Rückzug während des Aufenthalts. Hier lässt es sich zur Ruhe kommen – abschalten, Zeit haben, ankommen, sich geborgen fühlen, zu Hause sein.

Die Weitläufigkeit des Geländes erlaubt es, die Seele einfach baumeln zu lassen. Denn hier ist Platz und Zeit für Entspannung, für Begegnung, für Inspiration. Hier finden wir leicht zurück, zum Raum in unserem Inneren.

Das aus Bioprodukten achtsam zubereitete, vegetarisch/vegane Buffet-Essen ist reiner Genuss und super nährend. Während des Seminars stehen in Bio-Qualität verschiedene Tees, Kaffee, Softdrinks und Wasser zur Verfügung.

Sei es Dir wert – Das Yogaprogramm

Das Yogaangebot kostet 333€ inkl. MwSt und umfasst neben dem Wochenende bereits eine gemeinsame online Breathwork Session am 12. Januar abends.

Solltest Du nicht live dabei sein können, steht Dir die Aufzeichnung 4 Wochen zur Verfügung. Zwischen den Yogaeinheiten hast Du die Möglichkeit die wunderschöne Umgebung zu genießen und den Abend mit einem Saunabesuch tief entspannt ausklingen zu lassen.

Unterkunft & Verpflegung

Das Seminarhaus hat Einzel-, Doppel- & Mehrbettzimmer und bietet Vollpension mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen und zwischendurch Obst, Quellwasser, Tee und Kaffee an. Die Zimmerbuchung erfolgt direkt über das Seminarhaus nach der Retreatanmeldung bei mir.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil mit lang gehaltenen Asanas, die Dein Binde-, Faszien- und Bändergewebe flexibel und stark machen, Deine Gelenke mobilisieren und das Nervensystem beruhigen. Behutsam öffnest Du dabei Deinen Körper auf allen Ebenen: physisch, mental, emotional und energetisch.

Diese Yoga-Praxis wirkt stressreduzierend und regenerierend, sie stimuliert den Energiefluss (Qi-Flow) und stärkt Dich mit Aufmerksamkeit, Ruhe und Gelassenheit von innen heraus.

Du möchtest dabei sein?

Schick Deine Anmeldung bitte direkt an kontakt@sabinaihrig.de.

Divine Connection Yin Retreat

17.-19.1.2025 Sampurna

☯ Sabina Ihrig

FREITAG

Ab ca. 16:00 Uhr Ankunft & beziehen der Zimmer

17:00-18:45 Eröffnung des Retreats

19:00 Abendessen

20:00-21:00 Yoga Nidra

SAMSTAG

8:00-9:00 Bewegte Meditation

9:00 Frühstück

11:00-13:00 Morning Yin Yoga

13:00 Mittagessen

17:00-19:00 Afternoon Yin Yoga

19:00 Abendessen

20:15-21:00 Yin Restorative Yoga

SONNTAG

8:00-9:00 Bewegte Meditation

9:00 Frühstück

11:00-13:00 Water Yin Yoga

13:00 Mittagessen

14:00-15:00 Yin Yoga & Retreatabschluss

„Going on retreat is a time to cocoon so that we may emerge ready to return to our lives with a new perspective.“

Occasionally, we need to pause - and step away from the hustle and bustle of modern life. One way to do this is to get away from our daily life and go on retreat. Far more than a vacation, a retreat offers us time to ourselves to rest, heal, reflect, and renew our spirit. It is a time to cocoon so that we may emerge renewed, refreshed, and ready to return to our everyday lives with a new perspective. A retreat gives us time for uninterrupted meditation so that we may go deep within and spend time with ourselves.“