

So schön, dass du hierher gefunden hast! Und so schön, dass es dich gibt!

Somatic Yin Yoga Retreat – 06. – 08.11.2026

Deep Rest

Ein Wochenende für tiefe Erholung – ein sicherer Raum für Menschen, die echte Regeneration brauchen.

Geplanter Ablauf – Änderungen vorbehalten

Das Programm wird den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden, soweit wie möglich, angepasst.

Im Laufe des Retreats werden immer wieder **somatische Übungen und andere Übungen zur Regulation des Nervensystems inkl. Atemübungen** integriert.

Nach einer Rücksprache mit mir kannst du einige Programmbausteine auslassen, betrachte das nachfolgende Programm als ein Angebot an dich. Du entscheidest, was du davon erleben möchtest.

Vor dem Retreat

Bringe bitte mit: bequeme Kleidung, Hausschuhe, Schuhe für einen Waldspaziergang, nach Wunsch eine eigene Yoga-Matte, dein Journal (Notizbuch), einen Gegenstand, den du gerne dabeihaben möchtest und ggf. eine Kuscheldecke.

Freitag, den 06.11.26

Anreise ab 16:00 Uhr

Wann?	Was?
17:00 bis ca.18:30	• Opening Circle • Somatic Yin Yoga Class zum Ankommen für Regeneration und Erholung
18:30 – 19:30	Abendessen
20:00 – 21:15	• Einführung: Warum Yoga Nidra und Yin Yoga der Erhaltung der Gesundheit dienen • Yoga Nidra – Nervensystemberuhigung für eine erholsame Nacht • Ausklang: Somatische Minireflexion

Samstag, den 07.11.26

Wann?	Was?
8:15	Morgen Somatic Yoga Ganzkörperroutine – den ganzen Körper dehnen und mobilisieren, abgerundet mit einer Meditation
9:00	Frühstück
10:00 – 12:30	Workshop - Die Stimmen in mir verstehen Innere Antreiber und innere Kritiker als natürliche, menschliche Schutz- und Motivationsmuster • Erkunden, welche inneren Stimmen wirken – unabhängig davon, wie laut oder leise sie sind • Reflexion darüber, was dich antreibt und welche Kräfte dich im Alltag formen • Wahrnehmen, ob diese inneren Dynamiken noch in Balance sind • Somatische und reflektive Impulse, um mehr Freundlichkeit und Klarheit in den inneren Dialog zu bringen • Stärkung eines regulierten, selbstzugewandten Umgangs mit inneren Anteilen
13:00	Mittagessen
14:30 - 15:30	Ein achtsamer Waldspaziergang – spüren und Klarheit finden, unter freiem Himmel oder Zeit zur freien Verfügung
16:30 – 18:00	Somatic Yin Yoga für Herz und Hüfte – fühlen statt funktionieren – alle inneren Anteile umarmen
18:30	Abendessen
19:45 – 20:15	Reflexion des Tages und Yoga Nidra für tiefe Regeneration und Aktivierung der Selbstheilungskräfte
	Zeit zur freien Verfügung – Sauna, Austausch am Kamin, Stille

Sonntag, den 08.11.26

Wann?	Was?
8:15	Yin und Yang am Morgen – energievoll und ruhig in den Tag starten, abgerundet mit einer Yoga Nidra Praxis
9:00	Frühstück
10:30 – 12:30	Deep Rest Session I • Geführte Bodyscan-Reise • Vagus-freundliche Mikro-Bewegungen und Vagus-Selbstmassage • Liegende, restorative Haltungen • Achtsame Bewegungen im Raum • Journalen und Reflexion
13:00	Mittagessen/ Auschecken
14:30 – 15:30	Deep Rest Session II • Somatische Praxis: Nervensystem regulieren und tief entspannt fühlen • Ritual: Mitnehmen, was nährt • Closing Circle