

Winterlicher Yoga Retreat

Im Gleichklang mit der Natur - Ein Tag des Rückzugs im Winterwald -

Tauche ein in die Stille des Winters und finde tiefen Frieden in unserem Yoga Retreat. Durch klassische Hatha-Yoga-Praxis stärken wir Körper und Geist, während Yin-Yoga uns in tiefe Entspannung führt.

Begleitet von Ritualen, die die Seele nähren, und Klangreisen, die uns in andere Sphären tragen, erleben wir die Magie des Augenblicks. Atem und Meditation verbinden uns mit unserer inneren Kraft und bringen Klarheit in die Dunkelheit der kalten Jahreszeit. Lass dich von der Wärme der Gemeinschaft und der Tiefe der Erfahrung tragen – und kehre gestärkt, erneuert und inspiriert in Deinen Alltag zurück.

Termin: 23.11.24

Wo?: Hotel Müggelseeperle in Treptow/Köpenick

0:15 Stunden	10:00-10:15	Ankommen
1:15 Stunden	10:15-11:30	Yoga Sadhana (Yogapraxis) Felicitas
1 Stunde	11:30-12:30	kleines, gemeinsames Brunch
0:30 Stunden	12:30 -13:00	Vortrag: Andrea (Yin) + Felicitas (Meditation)
0:30 Stunden	13:00 - 13:30	Gehmeditation im Wald
1:30 Stunden	13:30 - 15:00	Yin Yoga
1:0 Stunden	15:00 - 16:00	Mittagessen in Stille
0:30 Stunden	16:00 - 16:30	Ritual in Stille
1:00 Stunden	16:30 - 17:30	Atem + Meditation
0:30 Stunden	17:30 - 18:00	Klangreise
1:30 Stunden	18:00 - 19:30	leichtes Abendessen (z. B. Suppe) + Austausch