



# Yoga & Achtsamkeit

vom 03. – 05. Oktober 2024

Ein Retreat für die Frau mitten im Leben





Dieses Retreat ist eine Einladung, dich selbst mit Achtsamkeit und einer wohltuenden Zeit für Körper, Geist und Seele zu beschenken.

Eigene Erfahrungswerte, nicht nur aus der 20jährigen Arbeit rund um das Thema Yoga, sondern oder gleichsam Erfahrungswerte im direkten Erleben als Frau mitten im Leben mit all dem dazugehörigen wunderbaren und manchmal auch wundersamen Dingen fließen in dieses Retreat mit ein. Dich erwartet die ideale Mischung aus Körperarbeit und Entspannung, MeTime und Gedankenaustausch, Leichtigkeit und Tiefe sowie Ruhe und Wachstum.

Kommen Yoga und Achtsamkeitspraxis an einem Ort der Weite, wie auf der phantastischen Insel Rügen zusammen, kann Wundervolles geschehen!

Diese Zeit sorgt dafür, deinen Körper wieder in einen Energiefluss zu bringen, durch die Achtsamkeitspraxis den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und somit Kraft und Klarheit zu schöpfen.

Lass dich überraschen, wie die Natur dich in dieser wohltuenden Auszeit unterstützen kann. Das „flow“ Yogastudio liegt direkt an der Strandpromenade in Binz.

Strandspaziergänge, Sand unter den Füßen, Wind auf der Haut, Ostseeluft- all das macht Deine Auszeit zusätzlich zu einem nachhaltigen Erlebnis.



# Rahmen für das Programm:

## Donnerstag:

16:00 Uhr

Begrüßung im „flow“ Yogastudio

Yogaeinheit „Ankommen- da wo du bist“ (achtsames Hatha Yoga)

## Freitag:

10:00-12:30 Uhr

Yoga- und Achtsamkeitseinheit „Dem inneren Ruf folgen“ (achtsames Hatha Yoga)

12:30-15:00 Uhr

freie Gestaltung

15:00-16:00 Uhr

gemeinsamer Spaziergang

16:30-18:30 Uhr

Yin Yoga Praxis „Urvertrauen- Quell der Lebenskraft“



# Rahmen für das Programm:

Samstag:

10:00-12:30 Uhr Yoga- und Achtsamkeitspraxis „Fokus Klarheit“

12:30-15:00 Uhr freie Gestaltung

15:00-16:00 Uhr gemeinsamer Spaziergang

16:30-18:30 Uhr Yin Yoga Praxis“ Was nährt dich“

Abschluss



# Retreatkosten:

390,00€ (zahlbar im Voraus)



Anmeldungen unter [info@flow-yogabinz.de](mailto:info@flow-yogabinz.de)