



Yoga Retreat

vom 31.Januar.2025
bis 02.Februar.2025

Winterstille an der Ostsee





Zeit zum Innehalten

Diese besondere Jahreszeit lädt uns dazu ein, die Aktivitäten im Außen zu reduzieren, innezuhalten. Dieses Retreat schenkt einen Raum, Zeit zu erspüren, den Moment wahrzunehmen und zu genießen, ruhiger zu werden, um daraus neue Kraft zu schöpfen.

Dieses Wochenende bietet einen klaren Fokus auf das Wesentliche. Es ist eine Einladung zur Rückkehr in den Raum der Stille hin zu Klarheit und Verankerung in Dir selbst.

Eine wunderbare Gelegenheit, eine Pause einzulegen, um Dich zu spüren.

Aktivierendes Hatha Yoga, regenerierendes Yin Yoga, Achtsamkeitsübungen, Tiefenentspannung, Austausch und Schweigen kombiniert mit dem Kontakt zur Natur schenken dir Ausgleich, Wohlbefinden, Klarheit und Ausrichtung.



Rahmen für das Programm:

Freitag:

16:00-18:00 Uhr Ankommen bei Dir selbst
achtsames Hatha Yoga mit anschließender offener Vorstellungsrunde

Samstag:

10:00-12:00 Uhr Hatha Yoga, Stille, Meditation
12:00-15:00 Uhr Zeit für freie Gestaltung
15:00-17:30 Uhr Yin Yoga, Achtsamkeitspraxis, Stille, Reflektion

Sonntag:

09:00-11:00 Uhr Hatha Yoga, Stille, Meditation, Verabschiedung



Rahmen für das Programm:

Alle Einheiten sind in ein Thema eingebettet und bauen thematisch aufeinander auf, ergeben so ein „rundes Ganzes“.

Ich freue mich, diese besondere Zeit mit Dir teilen zu dürfen, mit Dir in Austausch und Stille zu gehen.

Namaste,



Retreatkosten:

280,00€ (zahlbar im Voraus)

Anmeldungen unter info@flow-yogabinz.de

Flow-yoga binz, Strandpromenade 19, 18609 Ostseebad Binz - www.flow-yogabinz.de - info@flow-yogabinz.de - +49 (0) 17643205234

