
ABLAUF

Yoga Retreat im Wendland

Widme dich an diesem Wochenende voll und ganz dir selbst und deinem Wohlergehen -> **4 Tage** gefüllt mit Yoga, Innenschau, Natur und lieben Menschen. Dabei begleite ich dich mit dynamischen Übungen aus dem Hatha-Yoga und mit den stillen Asanas des Yin-Yogas, Atemübungen, Meditationen und Traumreisen. Verwöhnt wirst du mit einem abwechslungsreichen Frühstücks-, Mittags- und Abendessen-Buffer. Der Seminarhof Drawehn bereitet mit viel Liebe frische, vollwertige, vegetarische und vegane Mahlzeiten zu. Der denkmalgeschützte, historische Vierständerhof liegt am Rande des kleinen, wendländischen Dorfes Kassau.



Seminarort
Seminarhof Drawehn
Im Alten Rundling 13
29459 Clenze

TAGESABLAUF

Donnerstag, 20.06.2024 • Anreisetag

ab 14:00 Uhr	Anreise Check-in und Bezug der Zimmer
16:00-18:00 Uhr	Begrüßungsrunde Welcome & Reset - Yoga (Fokus: sanfte Yin Yoga Einheit zum Ankommen & Relaxen)
18:00-19:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Traum-/Entspannungsreise bei Kerzenschein

Freitag, 21.06.2024

08:00-09:15 Uhr	Kraftvolle Hatha Yoga Einheit (Fokus: Standübungen, die Kraft & Mut fördern)
09:30-10:30 Uhr	Frühstück
13:00-14:00 Uhr	Mittagessen
16:00-17:30 Uhr	Sanftes Yoga & Meditation (Fokus: Achtsame & wertfreie Körper- & Atemübungen)
18:00-19:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Yoga Nidra Tiefenentspannung

Samstag, 22.06.2024

08:00-09:15 Uhr	Kraftvolle Hatha Yoga Einheit (Fokus: Achtsamer Dreh)
09:30-10:30 Uhr	Frühstück
13:00-14:00 Uhr	Mittagessen
15:30-16:30 Uhr	Restorative Yoga (Fokus: Regeneration des Körpers & Entspannung des Nervensystems)
18:00-19:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Yoga Nidra Tiefenentspannung

Sonntag, 23.06.2024 • Abreisetag

08:00-09:15 Uhr	Kraftvolle Hatha Yoga Einheit (Fokus: Herzöffner & Rückbeugen)
09:30-10:30 Uhr	Frühstück
12:00-13:00 Uhr	Abschlussrunde
13:00-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Check-out & Abreise „Komm gut nach Hause!“

Ich freue mich auf dich!

Namasté Bianca

Die Uhrzeiten können sich ggf. noch verändern