

Natur- & Yoga-Retreat

Das Thema: Wandel

Was zeigt uns die Natur im Außen, was in unserem Inneren ebenfalls geschieht?
Im Herbst wird es am deutlichsten durch die farbenprächtige Kulisse, die uns die Natur bietet.
Blätter fallen, Tiere sammeln Vorräte und bereiten sich auf eine Zeit der Ruhe vor.

Wie gestaltet sich unser Wandel zum Ende des Jahres?
Können wir im Einklang mit der Natur entschleunigen?
Vollzieht sich ein Wandel auf Grund unseres Lebensalter, möchte sich etwas neu sortieren?
Diesen Fragen kannst du im Natur- & Yoga-Retreat begegnen.

Wir bieten einen Raum der Möglichkeiten und sehen uns als Raumhalter,
Wegbegleiter & Brückenbauer für deine Prozesse.

Wir freuen uns auf Dich!

Inhalte:

Yin-Yoga, Iyengar-Yoga, geleitet Meditationen, Heilreisen, heilende Klänge,
Landart/Natureart, Naturrituale und (eine) kleine Wanderung(en) sind Inhalte des Retreats.

Es wird Zeiten der Stille geben, um Erlebtes spüren und verarbeiten zu können.
Ebenso gibt es Zeiten des Dialogs und des Austauschs untereinander.
Das Retreat hat eine Choreographie und baut in sich in seinem Ablauf aufeinander auf.
Wir gehen davon aus, dass du an allen Einheiten teilnimmst.

Wir weden auch bei schlechtem Wetter draußen sein.
Denke bitte an gute und ausreichend wetterfeste Kleidung.

Datum: 26.10.2018 – 28.10.2018

399 Euro im Doppelzimmer

449 Euro im Einzelzimmer (begrenzte Anzahl)

inklusive vegetarischer Vollverpflegung,
kleines Obst und Tee Frühstück, ausgiebiger Brunch & Abendessen.
Ein alkoholfreies und vegetarisches Wochenende!

In der Natur sein...

- ...macht sinnlich, neugierig, kreativ,
- ...motiviert zu Abenteuern,
- ...stellt existenzielle Fragen,
- ...löst spirituelle Erfahrungen aus.

Yoga üben bedeutet...

- ...den eigenen Körper wahrnehmen,
- ...seine Grenzen zu erweitern,
- ...flexibel und stark zu werden,
- ...Spannungen abzubauen.

Achtsamkeitspraxis führt zu...

- ...mehr innerer Gelassenheit,
- ...erhöhter Resilienz,
- ...geistiger Flexibilität,
- ...Stressreduzierung.