

Yoga Tages-Retreat

Zeit für eine Pause!

Samstag, 29. März 2025

Samstag, 22. November 2025

9.30 - 17.00 Uhr

Ein Tag für dich!

Verbringe mit mir einen Tag mit Yoga, Selbsterkundung und Erholung.

Wir verbringen den Tag im Flow, in Verbindung mit uns selbst. Dieses Tages-Retreat ist eine Einladung für dich zum Entschleunigen, sowohl deinen Körper als auch deine Seele zu nähren und dich zu erden, bewusst bei dir und im gegenwärtigen Moment anzukommen, alles fließen zu lassen. Gönn dir einen Kurzurlaub vom Alltag, eine Auszeit. Verbringe einen Tag mit mir.

Gemeinsam verbringen wir in kleiner Gruppe einen Tag im Schloss Wartegg.

www.wartegg.ch

Bei abwechslungsreichen Yogaeinheiten finden wir auf der Matte zu uns, kommen vom Kopf in den Körper, klären den Geist, öffnen das Herz, tanken auf.

Ich freue mich auf diesen Tag gemeinsam mit dir!

Herzlich,
Alexandra



ॐ NIAMASTE

BEWEGEN. ANKOMMEN. ENTSCHLEUNIGEN. ENTDECKEN.

Den ersten Yoga-Teil starten wir danach in Stille bei einer gemeinsamen Meditation. Anschliessend bringen wir mit Atemübungen und einer energetisierenden Asana-Praxis Bewegung in Körper und Ruhe in den Geist.

Es folgt ein Inside Flow. Wir finden die Balance.

Nach der Yoga Praxis auf der Matte wartet ein Zmittag auf uns.

Beim gemeinsamen Essen bleibt viel Raum für Austausch und das Kennenlernen der anderen Teilnehmenden.

Gestärkt tauchen wir am Nachmittag in die Welt des Face Yoga ein.

Nach einer kurzen Pause in der Natur mit Z'vieri kehren wir zurück auf die Yogamatten. Bei einer von Aromatherapie begleiteten Yin Yoga Praxis tiefenentspannen wir Körper und Geist. Wir wenden uns nach innen und geben uns dem hin was ist. In dieser Ruhe schliessen wir den gemeinsamen Tag ab.

IM RETREAT INBEGRIFFEN

- 9.30 - 10.30 Uhr Meditation, Pranayama, Asana-Praxis
- 10.30 - 10.45 Kaffeepause
- 10.45 - 11.45 Inside Flow
- 12.00 - 13.30 Uhr Z'Mittag
- 13.00 - 14.00 Uhr Face Yoga
- 14.00 - 15.00 Uhr Pause in der Natur (Alternativprogramm bei schlechtem Wetter)
- 15.00 - 15.30 Uhr Z'Vieri
- 15.30 - 17.00 Uhr Yin Yoga mit Aromatherapie
- Alkoholfreie Getränke & Kaffee/Tee zu den Mahlzeiten
- Mittagessen



INVESTITION

CHF 300.- pro Person

Die Anreisekosten sind nicht inbegriffen und liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden.

LOCATION

Schloss Wartegg
von Blarer-Weg 1
9404 Rorschacherberg

TEILNAHME

Deine Anmeldung ist verbindlich. Dein Platz am Tages-Retreat ist erst mit Bezahlung deines Beitrages gesichert. Mit deiner Anmeldung erklärst du dich mit den AGB einverstanden.

Falls Fragen auftauchen, kontaktiere mich gerne jederzeit.

ANMELDUNG

info@niamaste.ch