

LATE SUMMER BREAK

Yoga Tages-Retreat

Zeit für eine Pause!

Sonntag, 15. September 2024

9.30 - 17.00 Uhr

Ein Tag für dich!

Verbringe mit mir einen Tag der Achtsamkeit, Selbsterkundung und Erholung. Wir verbringen den Tag im Flow, in Verbindung mit uns selbst. Dieser Mini-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 Hundertwasser Haus Altenrhein. 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

 NIAMASTE

BEWEGEN. ANKOMMEN. ENTSCHLEUNIGEN. ENTDECKEN.

Begrüsst wirst du am Morgen mit Tee.

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 im Bistro Friedrichs 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 - 11.45 Uhr Meditation, Pranayama, Asana-Praxis & 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
- 15.00 - 15.30 Uhr Z'Vieri
- 15.30 - 17.00 Uhr Yin Yoga mit Aromatherapie
- Zmittag, Tee & Snacks
- Überraschungsgeschenk



ॐ NIAMASTE

INVESTITION

CHF 300.- pro Person

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

LOCATION

Markthalle Altenrhein Hundertwasser Architektur
Knotternstrasse 2, 9422 Thal

TEILNAHME

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Personen limitiert.

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

Falls Fragen auftauchen, kontaktiere mich gerne jederzeit.

