

Zurück zu mir – Yoga und Ruhe in den Bergen

Sonntag: 17.45 Uhr

Get together an der Hotelbar mit Nadine und allen Teilnehmern.
Anschließend individuelles Abendessen im Exquisit Restaurant

Montag: 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Bewusste Atmung für mehr Lebensqualität

Montag: 16.00 Uhr- 17.30 Uhr

Entspannung mit Yoga & ätherischen Ölen
Vorstellung der ätherischen Öle zur Entspannungs-Unterstützung
inkl. kleiner Ölprobe zur eigenen Nutzung während des Aufenthaltes
Anschließend kleine, entspannende Yogapraxis

Dienstag: 16.00 Uhr – 17.00 Uhr

YinAwakening Yoga – Abtauchen und loslassen

Mittwoch: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Deep Dive – Yoga & Reflexion
Yogapraxis und kleines Journaling mit Zeit zur Reflexion und erstem Niederschreiben.

Mittwoch: 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Waldbaden
Achtsamkeits-Spaziergang zur Hofmannsruh mit Nadine

Donnerstag: 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Aktivierende Yogastunde

