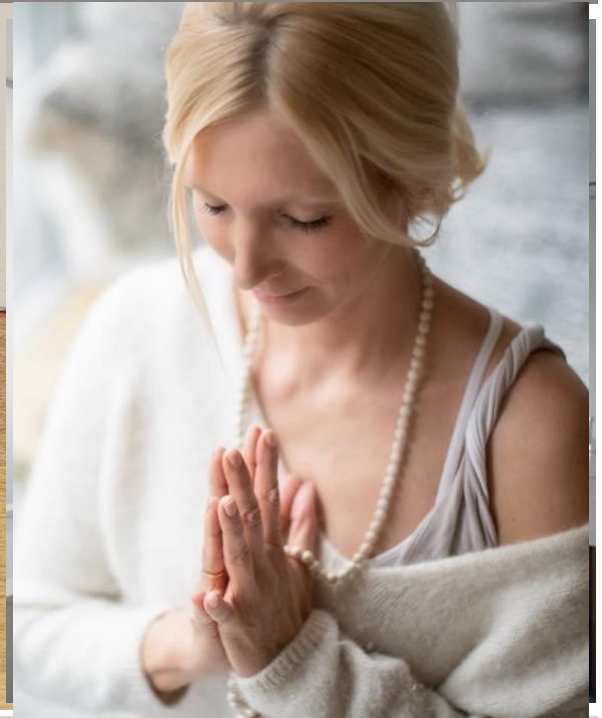


Yogawochenende

Im gemütlichen Landhaus Töpferhof

15. - 17. November 2024



This little light of mine

In der dunklen Jahreszeit beginnen die Kerzen heimelig zu flackern und wir machen es uns gemütlich. Es ist eine wunderbar geeignete Jahreszeit, um sich nach innen zu wenden und sich auch wieder bewusst mit dem eigenen Licht zu verbinden - das nur darauf wartet, entfacht zu werden, um uns wahres Wohlfühlgefühl zu schenken.

An diesem Wochenende praktizieren wir Yoga in Form von Asana, Atemübungen und wunderschönen einfachen Meditationen, um das Licht und die Liebe in uns wieder mehr zu spüren und in die Welt tragen zu können.

„SUCHE DAS LICHT NICHT IM AUßEN,
finde das Licht in dir

Und lass es aus deinem Herzen strahlen“

RUMI

LOVE & Namaste` eure Constanze

Yogaprogramm:

Freitag 17.30 - ca 19 Uhr

Candlelight Yoga - ankommen hier und bei dir
gemeinsames Abendessen

Samstag 8:30 -10.00 Uhr

Meditation & einfaches Pranayama
Surya Namaskar - Sonnengrußvarianten
gemeinsamer Brunch Töpferhof

Samstag 17.00 - 18.30 Uhr

Feel good Yoga & Yoga Nidra
gemeinsames Abendessen

Sonntag 8.30 -10.00 Uhr

Morning Flow & Closing circle
Frühstück, late Checkout, Abreise