



Yogawochenende

25. und 26. Mai 2019

Der Ablauf:

Sa 9:30 Uhr: Welcome Yoga

Eine wunderbare Mischung aus entspannenden und energetisierenden Yogaflows, um sich einzustimmen und anzukommen.

Anschließend gemeinsamer Brunch

16.30 Uhr: Evening Yoga

Über Balance- und Standhaltungen zentrieren wir Körper und Geist, richten den Fokus auf das was uns stärkt. Wir beenden den Tag mit einer regenerativen Entspannung und Meditation.

So 8.30 Uhr: Morning Yoga

Wir beginnen den Tag mit Pranayama und Surya Namaskar Variationen. Durch die achtsame Verbindung zu unserem Atem erleben wir ein Gefühl des „getragen sein“ und Leichtigkeit entsteht.

13:00 Uhr: Yoga Music Flow

Late check out bis 15 Uhr möglich

Dauer jeder Yoga-Einheit: ca. 90 Min.

Namasté

Yoga ermöglicht es, uns selbst zu spüren, unsere Stärken und Potentiale zu entdecken und schenkt uns Vertrauen in die eigene Kraft. Das zur Ruhe kommen des Geistes - durch den bewussten Atem und die fließenden Bewegungen – hilft uns dabei wieder ganz natürlich mit uns selbst in Kontakt zu treten.

Umgeben von wunderschöner Natur, mit viel Zeit zum Entspannen – bei einem Spaziergang am Meer, einem Saunabesuch oder einfach in der Sonne sitzend mit netter Gesellschaft oder einem guten Buch- bietet dieses Wochenende eine erholsame Auszeit, um wieder gestärkt und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren!

In Vorfreude,

Constanze



Namaste'

Landhaus Töpferhof

Fuchsbergstraße 3-9

23626 Warnsdorf

www.landhaus-toepferhof.de