

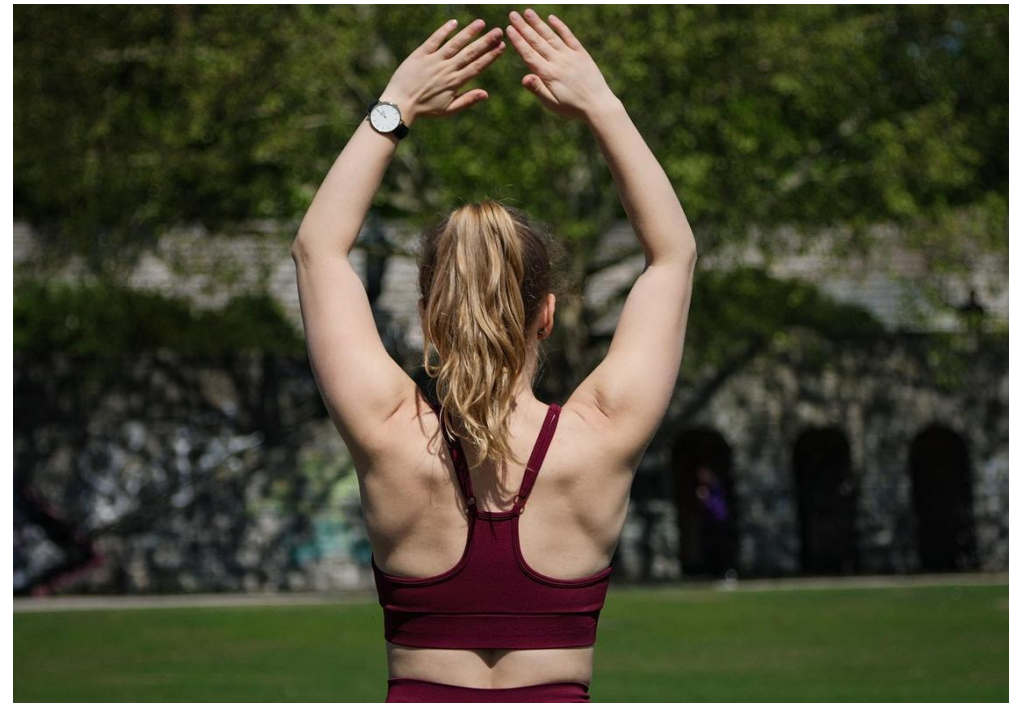
Zeit für dich. Zeit zum Durchatmen. YOGA!

Gönn dir eine kurze Auszeit vom Alltag und finde zurück zu mehr Ruhe, Energie und Balance. In unserem 3-tägigen Yoga-Workshop erwarten dich fließende Bewegungen, bewusste Atmung und Momente der Entspannung.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – du bist willkommen. In einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmern nehmen wir uns Zeit, auf deinen Körper zu hören und neue Kraft zu tanken

Yoga 3-Tage Workshop

Melde dich jetzt an!



Programm der Yoga Stunden

Tag 1

10:00 – 11:30 Uhr im Yogaraum

Mittagspause

Raum für Austausch steht jederzeit zur Verfügung.

13:00 Uhr – 15:00 Spiel und Spaß zum kennenlernen.

Zum Abschluss

Gemeinsames Abendessen

Tag 2

9:00 – 11:30

Yoga am See

Mittagspause

Im Aufenthaltsraum ab 12:00

Ab 14:30 Uhr – 16:00

Cool-down Yoga

Zum Abschluss

Abendessen am Strand

Tag 3

9:00 Uhr – 11:30 Uhr Morgen Yoga in dem Schlossgarten

Mittagspause

Essen im Schlossgarten mit anschließender Abschlussrede.

Anlass & Ziel der Tagung

Der 3-tägige Yoga-Workshop wird anlässlich des Muttertags mit einem unschlagbaren Angebot von 150€ pro Person angeboten und richtet sich an alle, die sich bewusst Zeit für Entspannung, Bewegung und Regeneration nehmen möchten. Der Muttertag bietet einen idealen Anlass, um sich selbst oder anderen etwas Gutes zu tun und Körper sowie Geist in Einklang zu bringen.

Ziel der Tagung ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Ausgleich zum oft stressigen Alltag zu ermöglichen. Durch gezielte Yogaeinheiten werden Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe gefördert. Gleichzeitig soll der Workshop einen Raum schaffen, in dem persönliche Erholung, Achtsamkeit und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen.

Darüber hinaus wird durch die Durchführung in kleinen Gruppen eine individuelle Betreuung gewährleistet, wodurch sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene optimal profitieren können.

