



SCHENNA
RESORT
QUELLE DES LICHTS

Meditation & Yoga
Retreat mit
Doris Iding

06.05. bis 09.05.2021
&
14.10. bis 17.10.2021



Das Immunsystem stärken, den Geist beruhigen

Gelassen sein. Entspannt auf Stress und Ärger reagieren. Durchatmen statt explodieren. Das alles ist möglich. Was es braucht, ist das richtige Werkzeug. Durch Achtsamkeit - Meditation und Yoga, die idealen Methoden für diese verrückten Zeiten - lernen wir, uns zu zentrieren, den Körper zu entspannen, bewusster zu werden und mehr in unsere Mitte zu kommen. Wir entwickeln mehr Lebensfreude, Gelassenheit und innere Ruhe - egal, was im Außen passiert. Und ganz nebenbei stärken wir unser Immunsystem. Zu eindrucksvoll sind die Ergebnisse verschiedener Forschungen, sodass sich auch die Schulmedizin immer mehr für Yoga, Meditation und Achtsamkeit als Schlüssel zur Gesundheit und Zufriedenheit verschließen kann.

Allen gemein ist, dass sie das Immunsystem stärken und den Geist zur Ruhe bringen. Damit sind sie wertvolle Verfahren vor allem zur Vorbeugung von Stress und seinen Folgen, wie zum Beispiel Depression und Burnout.

In ihrem Seminar vermittelt Doris Iding hilfreiche Yogasequenzen, einfache Meditationsübungen und wirksame

Achtsamkeitsübungen, um dem kommenden Herbst und Winter entspannt begegnen zu können. In ihren Übungseinheiten zeigt sie auf, wie wir mit Hilfe von Achtsamkeit, Meditation und Yoga unseren Stress reduzieren, den Körper stärken können und zu neuer Gelassenheit finden können.

Inklusivleistungen

3 Wohlfühlübernachtungen inkl. Gourmethalbpension (Genießerfrühstück und 5-Gänge-Menü mit speziellen kulinarischen Highlights)

Yoga-Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) werden kostenlos zur Verfügung gestellt

3 Yoga-Stunden am Morgen

Zusätzlich können Sie am Bewusstseins- und Aktivprogramm teilnehmen

Unser Highlight



EINE RAINDROP MASSAGE

Diese einzigartige Entspannungstechnik basiert auf Methoden, die bereits seit Jahrhunderten angewendet werden. Mit einer speziellen Technik werden die acht verschiedenen hochwertigen ätherischen „Young Living“-Öle in die Fußsohlen und die Wirbelsäule eingearbeitet.