

Yoga & Klang Retreat mit Gerda

11.11. bis 14.11.2021

Lebensenergie & Achtsamkeit stärken

Yoga ist eine ideale Praxis die universelle Lebensenergie, bewusst zu integrieren und für sich zu nutzen. Um gestärkt den anspruchsvollen Alltag zu bewältigen. Vielfach werden wir im Alltag mit vielen Dingen beansprucht, die meist sehr im Mentalkörper, sprich kopflastiger Natur sind. Dadurch verlieren wir oftmals die Verbindung zu unseren Körper und zu unserer wahren Essenz, bedingt durch Stress, Zeitmangel für die schönen Dinge im Leben, verlieren wir die Achtsamkeit für das Sein im Hier und Jetzt. Da schafft Yoga eine gute Verbindung, über die Erfahrung mit unseren Wunderwerk Körper und unserer Atmung, Ruhe und Achtsamkeit, unseren wahren Wesenskern näher zu kommen. Wir gewinnen Raum, sowie viel Achtsamkeit für die wahren Geschenke des Lebens, im gegenwärtigen Moment präsent zu sei, die Impulse und Bedürfnisse unseres gegenwärtigen Moments bewusst zu werden.



Inklusivleistungen

Nur im gegenwärtigen Moment, kann Veränderung stattfinden, verwoben mit dem Bewusstsein immer mit deiner eigenen Lebensenergie verbunden zu sein und dort deine Kraft für dein Leben zu generieren.

Du wirst begleitet durch die sanften Töne, der tibetanischen Klangschalen, Töne haben eine magische Wirkung auf unser Energiesystem, wir finden relativ schnell eine weitere Möglichkeit zu entspannen uns zu erholen, du wirst getragen zu jenen Ort, wo deine Seele zu Hause ist. Yogastunden zu diesem Retreat eignen sich für alle Levels

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
3 Yoga-Stunde am Nachmittag

Zusätzlich können Sie am Bewusstseins- und Aktivprogramm teilnehmen

Unser Highlight



EINE KLANGSCHALEN- MASSAGE

Die Tibetanischen Klangschalen werden bei dieser Behandlung auf den bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlagen. Der Klang, die Schwingungen und feinen Vibrationen wirken ganzheitlich entspannend und ausgleichend und unterstützen u. a. bei Überlastung, Stress und Schlafstörung.