

Yoga & bewusster Jahresausklang mit Gerda & Priska

09.12. bis 12.12.2021



Yoga & bewusster Jahresausklang mit Gerda & Priska

Der Monat Dezember ist der Monat, in dem wir eingeladen sind, das alte Jahr bewusst abzuschließen – Inventur zu machen und uns neu auszurichten, die Weichen für das Neujahr 2022 zu legen. Die Transformationskraft dieser Zeit zeigt uns, dass die unbewusste Art, wie die meisten bisher ihr Leben lebten, nicht mehr lebbar ist. Diese Zeit fordert uns auf, aus der Rolle des Opfers auszusteigen und bewusste Schöpfer unseres Lebens zu sein.



Das Programm

Gönne Dir eine kleine Auszeit vom Weihnachtsstress. In diesen 3 Tagen hast Du die Möglichkeit, täglich Deinem Körper mit den wunderbaren Morgenyoga & Klang Einheiten mit Gerda, Gutes zu tun. Die Bewusstseins Work Shops mit Priska, mit verschiedenen Übungen, klärenden und nährenden Meditationen und Ritualen das alte Jahr für Dich zu reflektieren, abzurunden und Dich mit viel Klarheit für ein erfülltes, glückliches neues Jahr auszurichten.

Priska und Gerda freuen sich auf die gemeinsamen Tage.

Yogapraxis am Morgen 08.00-09.30 Uhr am Freitag, Samstag und Sonntag

Gemeinsames Frühstück am Freitag um 09.45 Uhr

Bewusstseins Workshop & Meditation mit Priska, am Donnerstag und Samstag von 15.00 bis 17.00 Uhr (Inkl. Unterlagen mit Impulsen)

Raunachts Rituale und kleiner Räucherworkshop am Freitag 20.30 bis 22.00 Uhr

Nutze die freien Zeiten zum Schwimmen, für Anwendungen, Ruhe oder für einen genussvollen Spaziergang in der schönen und kraftbringenden Natur

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.