

Yin & Yang Yoga Retreat

6.-12. Dezember 21

Mit Nautilus Yoga Karuna & Lars

Den Morgen beginnen wir mit einer Atem-Yoga-Sequenz für alle, die möchten. Anschließend gibt es eine Yogastunde im vitalisierenden Vinyasa Yoga Stil. Spätnachmittags ist Zeit, für eine Yin Yogaklasse, um ganz bei dir selbst anzukommen.

Yin & Yang, Ruhe und Aktivität, nähren sich gegenseitig und bringen uns so in einen ausgeglichenen Zustand des Seins.

Es spielt keine Rolle, ob du neu im Yoga bist, oder deine Praxis vertiefen möchtest, wir gestalten die Yogapraxis so, dass alle gut bei sich und im Yoga ankommen können.

Wenn du Interesse hast, dir aber nicht sicher bist, ob dein "Können" ausreicht, sprich uns gerne an.

Tagsüber kannst du die Umgebung erkunden, Wandern, am Kamin sitzen, und einfach deine Zeit genießen.

Zeiten

8-8:30 Inner Axis 30 Atemsequenz (wenn Du möchtest)

8:30-10 Uhr Vinyasa Yoga

10:15 Frühstück

16:15-16:40 Atemzeit (wer möchte)

16:45-18:15 Yin / restorative Yoga

18:30 Abendessen

Donnerstag Abend ist yogafrei, hier ist Zeit für längere Ausflüge. Und natürlich kann es Nachmittags auch Kuchen geben!

Retreat Leitung

Karuna Kristin Bergmann & Lars Bücking, Nautilus Yoga

Webseite: yoga-praxis-nautilus.de

Ort: Berggasthaus Braunbergstüble, Braunberg 2, 77728 Oppenau

Anreise: Montag 6.12.21 **Abreise:** Sonntag 12.12.21

Kosten: 290 € p.P. zuzüglich Kost & Logis im Braunbergstüble

Anmeldung und Fragen an Karuna Kristin

k.bergmann@osteopathie-spiekeroog.de
yoga-praxis-nautilus.de

Mobil 0151-70167042 oder Festnetz 04976-706460