

Yogawochenende im Bergischen 1. – 3. April 2022

Am diesem Wochenende darfst Du Deine Seele baumeln lassen, um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Unterschiedliche Yogapraxen mal kraftvoll, fließend, entspannend oder innenhaltend, begleiten Dich dabei.

Das wundervolle Seminarhaus „Findhof“ im Bergischen wird Dein Ort der Entspannung und Dein Kraftort sein.

Egal ob Dich Yoga schon länger auf Deinem Lebensweg begleitet, Du ihn für Dich neu entdecken möchtest oder Du nach einer Auszeit vom Alltag suchst. In unserer Runde findest Du Deinen Platz.

Ich freue mich, Dich an diesem Wochenende begleiten zu dürfen.

Herzensgrüße Petra ॐ

Wochenendablauf

- Freitag:** bis 16:00 Uhr individuelle Anreise (eine spätere Anreise ist möglich)
16:30 Uhr Begrüßung & 1. Yogapraxis
18:30 Uhr Abendessen Büffet
20:00 Uhr 2. Yogapraxis (sanftes Yoga + Kerzen-Meditation)
- Samstag:** 7:30 Uhr 3. Yogapraxis (sanftes MorgenYoga, Pranayama + Meditation)
ab 8:00 Uhr Frühstück vom Büffet
10:30 Uhr 4. Yogapraxis (FaszienYoga)
12:30 Uhr Mittagessen
16:00 Uhr 5. Yogapraxis (YinYoga)
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr 6. Yogapraxis (sanftes Yoga + YogaNidra)
- Sonntag:** 7:30 Uhr 7. Yogapraxis (sanftes MorgenYoga, Pranayama + Meditation)
ab 8:00 Uhr Frühstück vom Büffet
10:30 Uhr 8. Yogapraxis („komme in Deine Kraft“) & Ausklang des Wochenendes
ab 12:30 Uhr individuelle Abreise

(evtl. Ablaufänderungen sind möglich)