

Yogawochenende im Bergischen 21. – 23. Oktober 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. Änderungen sind möglich)