

Live Stream Yoga Retreat für die

gute Laune



Tiefenentspannt in den November

Ein November muss nicht grau und die Stimmung schwer sein!

An diesen drei Tagen kannst Du Dich mit Yin- und Faszien Yoga, Chakra-Meditation, geführten Meditationen, Yoga Nidra und Entspannung, sowie Mantras und Klängen ganz auf Dich besinnen.

Die Yoga-Einheiten, die Klänge und Meditationen sind so auf einander abgestimmt, dass Du wieder ganz in Deine Mitte kommst. Finde zurück in Deine Kraft, komme durch Tiefenentspannung und Meditation in „aller beste Laune“.

Am ersten Tag steigen wir als Begrüßung und Einstimmung mit einer Chakra Meditation ein, um uns energetisch auf die kommenden zwei Tage vorzubereiten.

Den Samstag werden wir gemeinsam über energetisierende Übungen wieder in unser Gleichgewicht kommen, mit sanftem Pranayama unser Energiepegel erhöhen, um letztendlich mit einer schönen Yin Yoga Einheit und Klängen Spannungen abzubauen. Dieser Tag endet mit einem längeren Yoga Nidra, was negative Gedankenmuster löst und für einen erholsamen Schlaf sorgt.

Der Sonntag, der Tag der Sonnenenergie, der Aktivität, bring uns mit entsprechendem Pranayama Power und Aufbau. Der Sonnengruß und eine harmonische Faszien Yoga Session aktiviert Deinen Körper. Diese Übungen sind auf Halt und Stabilität und Durchsetzungskraft ausgelegt. Der Sonntag endet für uns mit einem sanften Klang Pranayama, einer geführten Meditation und einem Gongausklang.

Wann:

Freitag 27.11.2020

16:30 – 17:15 Uhr

Samstag 28.11.2020

16:00 – 19:00 Uhr

Sonntag 29.11.2020

11:00 – 14:00 Uhr



Wo:

Bei Euch zu Hause im warmen Wohnzimmer

Anmeldung:

3 Tage Retreat komplett

55,- € pro Person

Sa. oder So. Einzelbuchung

29,- €

Bitte melde Dich per E-Mail bis spätestens 7 Tage vor dem Retreat bei uns an.



Monika Caparelli-Hippert
Yogalehrerin | Hatha Yoga –
Vinyasa Flow & Yin Yoga
Mobil: 0177 8743104
Fest: 06171 710918
monika@yoga-piazza.de



Petra Johanna Heller

Yogalehrerin | Gong
Meditationen Mentaltraining
Klangbehandlungen
Mobil: 0176 – 30 59 99 94
Fest: 069 – 95 04 99 95