

Yoga-Tagesretreat – Entspannung, Achtsamkeit & Meditation

Gönnen Sie sich eine gezielte Pause vom Alltag. Dieser Tag lädt Sie ein, bewusst durchzuatmen und neue Impulse für sich zu setzen.

Wir bewegen den Körper mit sanften Yoga-Übungen. Dabei nutzen wir klassische, rückengerechte Hatha-Yoga-Asanas und ruhiges Yin Yoga. Das lange, passive Halten im Yin Yoga ist eine Wohltat für die Faszien. Geführte Meditationen, Atemübungen (Pranayama) und tiefe Entspannung runden unser Programm ab.

Das Programm richtet sich an alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Fokus liegt ganz auf dem spürbaren Erleben: viel Praxis, wenig Theorie.

Termin & Ablauf

Samstag, 28. November 2026 | 09:30 – 20:00 Uhr

- **10:00 – 11:15 Uhr:** Klassisches Hatha Yoga
- **14:00 – 16:00 Uhr:** Entspanntes somatisches Yin Yoga – ruhige, lange gehaltene einfache Dehnungen, unterstützt durch Kissen, Decken und Blöcke
- **18:30 – 19:30 Uhr:** Meditation & Entspannung

In den Pausen können Sie das hauseigene Bistro nutzen (Mittag- und Abendessen auf Vorbestellung möglich) oder bei einem Spaziergang in der schönen Umgebung die Seele baumeln lassen.

Wichtige Details

- **Kursleitung:** Monika Caparelli-Hippert (Yogalehrerin | www.yoga-piazza.de)
- **Veranstaltungsort:** Aloysia Löwenfels Haus | Marienweg 1 | 56428 Dernbach
- **Teilnehmende:** min. 6, max. 14 Personen
- **Kursgebühr:** 98,- € (zzgl. Verpflegung)
- **Ausstattung:** Der Übungsraum ist voll ausgestattet. Bringen Sie nach Wunsch gerne eigenes Equipment mit.

Anmeldung & Kontakt

Für Fragen und Buchungen stehen Ihnen das Team des Aloysia Löwenfels Hauses (resonanzraum@dernbacher.de) sowie Monika Caparelli-Hippert (monika@yoga-piazza.de) gerne zur Verfügung.