

Tagesretreat: RECONNECT

Dieses Retreat widmet sich dem Thema „Yoga & die Weisheit des Chakrensystems“.

Gemeinsam tauchen wir in die feinstoffliche Welt unserer Energiezentren ein, lösen Blockaden und richten unsere innere Kraft neu aus – für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Verbundenheit. ☺

⌚ Tagesablauf (im Fluss der Energie):

Wir beginnen mit einem liebevollen Ankommen bei Tee und Zeit, in Ruhe den Platz zu finden.

Darauf folgt eine lange Jivamukti Vinyasa Flow-Einheit mit Atemtechniken und Meditation – ein sanfter und gleichzeitig kraftvoller Start in den Tag. Im Anschluss erwartet euch ein liebevolles Frühstück mit Tee, Kaffee, Obst und ayurvedischen Leckereien 🍵.

Danach folgt eine intensive Yin-Yoga-Stunde mit Fokus auf die Chakren, feine Körperwahrnehmung, Philosophie und tiefe Innenschau begleitet mit wunderschöner Musik und Klang .

In der Mittagspause gibt es ayurvedisches Essen mit allem Drum und Dran – Zeit zum Genießen, Spazieren im Garten und Plaudern 🌿.

Am Nachmittag begleitet uns eine lange, integrierende Meditation mit sanfter Musik, Klangschale, Atemfluss und Prana-Arbeit – eine harmonisierende Reise durch die sieben Chakren, zum Jahresbeginn Zum Abschluss erwartet euch eine Herzöffnung, Metta-Meditation (Dankbarkeit & Güte) und ein kleines Ritual in der Abschlussrunde ❤️.

Beitrag: 95 € pro Person

Start: 9:00 Uhr in der Bahnhofstrasse (Bocholt)

Ende: ca. 18:00 Uhr – wer mag, darf gern noch bleiben und den Abend gemütlich ausklingen lassen 🎵

Ich freue mich sehr darauf, mit euch gemeinsam eine Auszeit voller Energie, Leichtigkeit und Verbindung zu kreieren.