

# Winter-Yoga-Retreat (16.01. – 18.01.2026)



## Was dich erwartet:

- **Vinyasa Yoga** – energetisierend, erfrischend & aktivierend
- **Faszien Yoga** – regenerierend, mit neuen Impulsen für deinen Körper & Geist, anregend für den Stoffwechsel & die Durchblutung, fördert deine Beweglichkeit, kann Verspannungen & Schmerzen lösen
- **Yin Yoga** – liegende & sitzende Yoga-Positionen werden bei dieser Praxis für mehrere Minuten gehalten, schafft Raum für tiefe Entspannung & innere Ausgeglichenheit, besonders wohltuend in Kombination mit Soundbath & ätherischen Ölen
- **Crystal Bowl Soundbath & Gongbath** - lass dich von den Klängen & Schwingungen der klangtherapeutischen Instrumente tragen und sinke in einen Zustand der Tiefenentspannung
- **Journaling & Silent Morning Walk**
- **Neujahrsritual am Samstagabend** – ein kraftvoller Moment für Intention & Neubeginn
- **Zeit für dich** - In deiner freien Zeit kannst du...
  - durch den winterlichen **Wald oder am See entlang spazieren**
  - in der **Panorama-Sauna mit Seeblick** entspannen
  - dich am **Eisbaden im glasklaren See** versuchen
  - oder mit Tee und Journal **in deinem Ferienhaus zur Ruhe kommen**

## Ablauf des Retreats

### **Tag 1 – Freitag**

ab 15:00 Uhr Anreise & Check-In

17:00 – 19:30 Uhr – Opening Circle (gemeinsames Eröffnen des Retreats), Soft Evening Flow mit ätherischen Ölen & Crystal Bowl Soundbath

### **Tag 2 – Samstag**

vor 10:00 Uhr Slow Morning – Zeit für ein entspanntes Frühstück, Me-Time oder den ersten Spaziergang am winterlichen See

10:00 – 11:15 Uhr Faszien-Yoga & Faszien-Massage

12:30 – 16:30 Uhr Zeit für Dich – Sauna, Spaziergänge, Wanderungen, Wellness & Me-Time

16:30 – 18:00 Uhr Yin Yoga mit ätherischen Ölen

18:00 – 20:00 Uhr Zeit für Dich – Abendessen, Abendspaziergang am See oder Sauna

20:00 – 22:00 Uhr Überraschung-Yoga Special zum Jahresstart mit abschließendem Good Night Gongbath

### **Tag 3 – Sonntag**

09:15 – 10:15 Uhr Silent Journaling und Walk am Morgen

10:15 – 11:15 Uhr Gentle Good Morning Flow

11:15 – 12:00 Uhr Closing Sharing Circle (gemeinsamer Abschluss des Retreats)

ab 12:00 Uhr Abreise & Check-Out

## KONTAKT

Tel.: +49 34955 230 000  
Fax: +49 34955 230 009  
info@seeresort-groebern.de  
www.seeresort-groebern.de