

Yoga-Retreat (23.10. – 25.10.2026 & 15.01. – 17.01.2027)



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 herbstlichen / winterlichen **Wald oder am See entlang spazieren**
 - in der **Panorama-Sauna mit Seeblick** entspannen
 - dich am **(Eis-)baden 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 Stretch 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 See

10:00 – 11:45 Uhr Faszien-Yoga / Pilates & Faszien-Massage

11:45 – 16:45 Uhr Zeit für Dich – Sauna, Spaziergänge, Wanderungen, Wellness & Me-Time

16:45 – 18:00 Uhr Yin Yoga mit ätherischen Ölen

18:00 – 20:00 Uhr Zeit für Dich – Abendessen, Abendspaziergang am See oder Sauna
(optional gemeinsames Abendessen im Restaurant „Waldelefant“)

20:00 – 22:00 Uhr Überraschung-Yoga Special

Tag 3 – Sonntag

09:30 – 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