

Yoga-Vertiefung

5 TAGE YOGA RETREAT

16.01. - 20.01.22

Raus aus dem Alltag, rein in ein paar entspannende Yoga-Tage am Gröberner See.

Genießen Sie einige Tage Erholung. Lassen Sie sich mal richtig fallen und mit unserem Yoga-Programm verwöhnen.

Kombinieren Sie eine Woche im See- und Waldresort am Gröberner See mit einem professionellen Yoga-Angebot mit dem Team der Firma Momentum GbR aus Sandersdorf-Brehna Ulrike & Thomas Werner.

Preise:

1.370,00 € p.P. im Einzelzimmer zur Seeseite im Hotel
ab 1.099,00 €* p.P. im eigenen Ferienhaus am See

*Preis bezieht sich auf ein großes Ferienhaus mit einer vollen Belegung von 6 Personen

Highlights

Ihre Yoga-Kurzwoche im See- und Waldresort:

- 4 Übernachtungen im Einzelzimmer im Seehotel oder im eigenen Ferienhaus mit 2 oder sogar 3 getrennten Schlafzimmern (je nach Kategorie)
- tägl. leckeres Frühstück im Restaurant Waldelefant
- tägl. ein frischer Obst- oder Gemüse-Smoothie p.P.
- tägl. Yogaeinheiten/ Meditationen/ Impulsvorträge
- Mittagessen und am Abend ein 3-Gang-Menü im Restaurant Waldelefant
- 15% Rabatt auf Wellnessanwendungen (optional zubuchbar)
- gemütlicher Ausklang der Abende an der Feuerschale
- Nutzung der Panorama Sauna mit Seeblick
- Nutzung des Fitnessraumes mit Tischtennisplatte
- Kostenfreies WLAN
- Kostenfreier Parkplatz am Haus

Yogastile:

- Hatha
- Yin
- Vinyasa
- Restorative

WICHTIG!

Mindestteilnehmerzahl: 6
Maximale Teilnehmerzahl: 15

Sie erhalten spätestens 14 Tage vor Anreise die Information, ob die Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!



+



see- und waldresort
★★★★ gröbern

PROGRAMMABLAUF IM DETAIL



Sonntag

- **Anreise 15:00 bis 16:00 Uhr**
- **17:00 bis ca. 19:00 Uhr**
 - Vorstellung Team und Seminarablauf
 - Yogapraxis: Welcome Flow „Sanftes Abend-Yoga“
- **Ab 19:00 Uhr** Abendessen* im Restaurant Waldelefant

Montag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 - 12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Stress – wie Yoga helfen kann
 - Impulsvortrag: Was ist Stress? Auslöser, Folgen... wie Yoga helfen kann
 - Teepause
 - Yogapraxis: Stress-Release für Schulter-Nacken
 - Meditation oder Yoga Nidra
- **12:00 -14:00 Uhr** Pause und Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittagsmodul: Yoga zur Entschleunigung
 - Impulsvortrag: Effekte von Meditation auf Körper und Psyche
 - Teepause
 - Yogapraxis: Yoga zum Loslassen
 - Meditation oder Yoga Nidra
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant
 - optional Ausklang des Abends an der Feuerschale (wetterabhängig)

Dienstag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Exkurs Yogaphilosophie
 - Impulsvortrag: Yamas und Niyamas
 - Teepause
 - Yogapraxis unter Einbezug verschiedener Atemtechniken
 - Meditation für Mitgefühl, Liebe und tiefe innere Ruhe
- **12:00 -14:00 Uhr** Pause und Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr** Nachmittagsmodul: Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat Zin
 - Impulsvortrag: Was bringt Achtsamkeit?
 - Teepause
 - Achtsamkeitsmeditation
 - Bodyscan
 - Achtsames Yoga
 - Gehmeditation
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Zeit für Sauna, Spaziergänge, Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar)
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant
 - optional Ausklang des Abends an der Feuerschale (wetterabhängig)

Mittwoch

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Mit Yoga und Achtsamkeit die Hormone natürlich regulieren
 - Impulsvortrag: Hormon Yoga
 - Teepause
 - Yogapraxis für Ihre natürliche Hormonbalance
 - Meditation für Chakren/Hormondrüsen
- **12:00 Uhr** Mittagessen
- **14:00 – 17:00 Uhr** Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für Ayurvedische Behandlungen (optional zubuchbar), Ausflüge, Sauna, Spaziergänge.
- **Ab 17:00 Uhr**
 - Abendessen* im Restaurant Waldelefant
- **20:00 Uhr**
 - kleines Come Together im Restaurant Waldelefant (fakultativ)

Donnerstag

- **07:00 bis 07:30 Uhr** Yogapraxis: Morning Flow (fakultativ)
- **Bis 09:00 Uhr** Frühstücksbuffet im Restaurant Waldelefant
- **09:00 -12:00 Uhr** Vormittagsmodul: Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit
 - Impulsvortrag: Wie wirkt Yoga auf unsere Muskeln und Gelenke?
 - Teepause
 - Yogapraxis Yoga für den Rücken
 - Abschlussmeditation
 - Fragen – Rückblick
- **Danach** Abreise
 - Zur Stärkung gibt es ein kleines Lunchpaket für die Heimfahrt.

*Auf Wunsch kann das enthaltene Abendessen auch individuell – ohne die Yoga-Gruppe – eingenommen werden. Wir bitten um rechtzeitige Tischreservierung.

Programmänderungen vorbehalten.

KONTAKT

see- und waldresort
grobern GmbH
Alte Chausseestraße 1
06774 Muldestausee

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