



Zurück zu Deiner Mitte – auf 1500m

3 Tage – eine Zeit ganz für dich
und deinen Körper.

Loslassen – Entschleunigen – Kraft schöpfen

Eine Reise zu mehr Achtsamkeit, um dich von Innen zu stärken und deinen Körper wieder mit jeder einzelnen Zelle zu spüren. Die täglichen Yogaeinheiten sind dein Weg zur inneren Harmonie gepaart mit Atem und Spürmomenten, Vibrationen von Klangschalen und Gongs, der guten Bergluft und einer Gruppe wo du ganz du selbst sein kannst, dich fallen lassen kannst.

Alles darf – nichts muss!

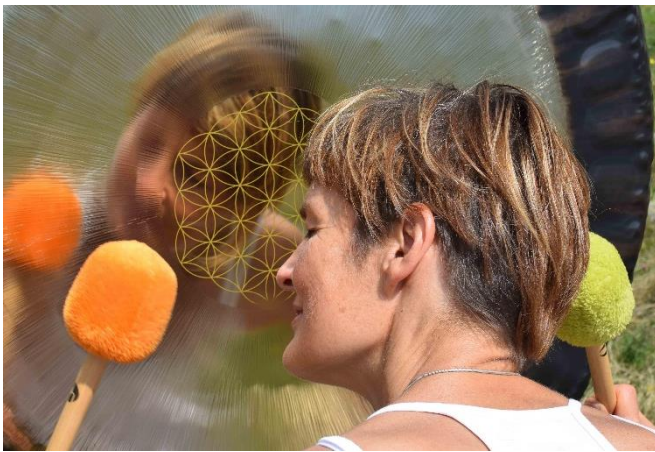
Einfach mal die Seele baumeln lassen und mit neuer Energie zurück in deinen Alltag starten.

Was erwartet dich:

- Atemübungen reinigen von Innen und lassen dich intensiver spüren
- Yoga bringt den Geist zur Ruhe
- Meditationen verbinden dich mit deinem Inneren
- die Klänge der Klangschalen und des Gongs fließen wie Wellen durch deinen Körper
- gegenseitige Spürmomente schulen dich zu mehr Achtsamkeit
- Circle-Yoga verbindet und schafft Vertrauen
- Eine individuelle Massage-/Klang- Behandlung wirkt ganzheitlich und unterstützt den Gesamtprozess (separat zubuchbar)
- Die Natur: ein Geschenk zum Genießen mit allen Sinnen

Retreat-Leiterin:

Iris Göngrich:



Körpertherapeutin (Schwerpunkt: Thai Massage, Osteo-Thai, Faszien, Schmerztherapie), Klang-Spezialistin, 14 Jahre Yoga praktizierend und lehrend, Yin Yoga- Anatomie, Aromaberaterin, Natur-Sinnes-Wanderungen, Atem-Schulungen, Meditation, One-to-One Training.

Iris liebt es ihre Erfahrungen in Workshops und Retreats weiterzugeben, um einen ganzheitlichen präventiven Lebensstil zu unterstützen. Alles was sie tut hat einen starken Bezug zur Natur. In ihren Behandlungen folgt sie intuitiv ihrem Herzen und ihre Hände finden den Weg, wo der Körper Bedarf hat. Beim One-to-One Training zeigt sie dir Übungen, die dein Körpergefühl und deine Beweglichkeit verbessern und damit dein Wohlbefinden steigern.

Voraussichtlicher Programm-Ablauf

(Änderungen vorbehalten):

Donnerstag 05.05.22

16:30-17:00 Begrüßung und Programmbesprechung

17:00-18:30 Yoga Flow

19:00 Abendessen

nach dem Abendessen: Ankommen bei dir

Freitag 06.05.22

07:30 GONG-Meditation+Pranayama

08:30 - 09:30 Sunrise Yoga

09:30 - 10:30 Frühstück

16:30 - 18:00 Achtsamkeit: Begegnen, spüren, Eins sein, fließen...

Circle Yoga

19:00 Abendessen

nach dem Abendessen: Zusammensein am Feuer

Samstag 07.05.22

07:30 Meditation+Pranayama II

08:30 - 09:30 Core Yoga

09:30 - 10:30 Frühstück

16:30 - 18:00 Yin Yoga (Deep Faszien-Stretch)

19:00 Abendessen

20:30 -21:30 Klang-Entspannung + Seelenreise

Sonntag 08.05.22:

07:30 aktivierende Atmung (nach Wim Hof)

08:30 - 09:30 Inner Yoga

09:30-10:30 Frühstück

bis 11:30 Auschecken aus Zimmern

11:30-12:30 Abschluss und Goodbye

Einzelbehandlungen:

Individuell auf dich abgestimmt sind separat zubuchbar:

Terminvereinbarung direkt vor Ort.