

Yoga-Retreat Villa Sonnwend – Nationalpark Kalkalpen Österreich 2. Nov – 7. Nov 2024



*My body is in Love with the soul
and the soul is in Love with my body. - Rumi*

Auf der Reise nach Innen. Unser Retreat findet im Jugendstil-Schlösschen Villa Sonnwend statt, in der National Park Lodge in Oberösterreich / Kalkalpen. Hier kannst du einen wunderbaren Ausblick auf die Berge genießen, die köstliche, frisch-gesunde Küche im Restaurant und die Sonnen-Terrasse im liebevoll angelegten Park inmitten der herrlichen Berge rundum. Die schönen Zimmer vereinen modernen Komfort mit dem gewachsenen Stil des gepflegten ehemaligen Jagdschlösschens.

Hier gibt es Zeit. Zeit, die eigene Yogapraxis zu vertiefen - und Raum für persönliches Wachstum. Denn jeder Yoga-Übende begibt sich auf seine Reise nach Innen. Zu Gelenken und Muskeln – Flexibilität und Ausdauer, zu individuellen Überzeugungen und Emotionen. Was loslassen – was mitnehmen auf meinem Weg? In der Gruppe wird ein geschützter Raum geboten, um genau die Impulse & Prozesse zu verfolgen, die jetzt anstehen. Was brauche ich wirklich? Wo geht meine Reise hin?

Die Yogapraxis (für alle Niveaus) setzt sich zusammen aus Asana-Praxis, Meditation und Pranayama (Atemlenkung). Morgens beginnt der Tag mit stiller Meditation.

Der Tagesablauf

Sa, Ankommen	17.00 – 18.30 Einstimmen / Asana-Praxis
Tag 2/3/4/5	8.30 - ca. 11.15 Uhr Meditation und Asana-Praxis danach ca 11.45 Uhr Brunch warm & kalt, frisch & gesund 16.00 - 18.00 Uhr Regenerative Praxis und Pranayama, 19.00 Uhr Abendessen
Do, Abschied	8.30 - 10.30 Uhr Meditation und Abschluss

Kosten für Yoga €480, Hotel ca. €680 EZ/€610 DZ.

Info: mobil 0170/632 3638, Email: carolin@inspiration.yoga