

Bewegungen für die Seele

Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier & Jetzt zu leben. Das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten, der Hektik und dem Stress des Alltags zu entkommen. Eine Yoga-Reise bietet hierfür die perfekte Gelegenheit. Emina Tomruk-Bolic wird in dieser Zeit mit dynamisch kraftvollen und erholsam regenerativen Ashtanga Vinyasa-Yogastunden diesem Ziel nahekommen. Die Stunden sind für jedes Level geeignet und individuell an die Gruppe angepasst.

Der kraftvoll-fließende Yoga-Stil bringt dich zu dir selbst zurück, zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe. Yoga hilft dir, dich aktiv zu erholen, Spannungen und Stress abzubauen und mit Freude den Flow des Yoga zu erleben. Pranayama, die Atemübungen und Meditationen ergänzen gezielt die Yogapraxis.

Ziel des Yogaretreats ist es, gestärkt, entspannt und konzentriert in den Alltag zurück zu kehren, diesen neu zu erleben, anders betrachten und den Flow in das Leben mitnehmen zu können.

Das Yoga Retreat vom 30. Mai bis 2. Juni 2019 auf Schloss & Gut Ulrichshusen hält den Teilnehmern ein besonderes Arrangement bereit. Die Yogafäche im historischen Gutshaus ist ausgestattet mit einem Parkettboden und einer großen Terrassentür, die den Blick auf den schönen Gutspark freigibt.

Hier kannst du für ein paar Tage den Stress hinter dir lassen, dich zurückziehen und die Seele baumeln lassen. Im Besonderen werden wir in den Morgenstunden mit einer zweistündigen Morgenpraxis anstreben, die vollständige erste Serie des traditionellen Ashtanga Yoga zu erlernen. Am Nachmittag möchten wir Yoga-Inhalte im Vinyasa Flow vertiefen. Hierfür beträgt der Zeitumfang jeweils circa 1,5 Stunden. Die Zeiten für die Meditationen und die Philosophie-Einheiten werden am Eröffnungsnachmittag ausgehändigt. Insgesamt wollen wir 10 bis 12 Stunden unsere Yoga-Praxis vertiefen. Es soll auch genügend Zeit für die wunderschöne Landschaft und die weitere Erholung bleiben. Diese zauberhafte Gegend wird dich in den Bann ziehen.

**3 Übernachtungen mit Frühstück,
Yoga, Philosophie & Meditation im Einzelzimmer pro Person 450,00 €**

**3 Übernachtungen mit Frühstück,
Yoga, Philosophie & Meditation im Doppelzimmer pro Person 330,00 €**

Wer bis zum 14. April 2019 bucht, erhält 20,00 € Frühbucher-Rabatt.