



Yoga-Tagesretreat 09.03.2024

Dieser Tag ist nur für Dich!

Viele alltäglichen Dingen lassen Dich ausbrennen?

Du sehnst Dich nach Ruhe, Erholung und Entspannung?

Du sollst es Dir selbst Wert sein, liebevoll auf Dich zu achten!

Daher gibt es eine kleine Yoga-Tagesoase hier in der Neumühle.

Nimm Dir eine Auszeit, um zur Ruhe zu kommen und entspannen, Dich zu sammeln und nochmal neu zentrieren. Finde durch gezielte Yogaeinheiten nochmal in die Kraft, fülle Dich mit neuer Energie, schalte ab in der Natur und biete Dir selbst die Möglichkeit mal inne zu halten und Dir selbst Gutes in Form von Yoga, Meditation, Natur und Menschen, die genau aus dem selben Grund an diesem Tag dort sind.

Erfahre 3 Yogaeinheiten, morgens energetisch, mittags erfrischendes Yoga-Nidra und Abends ruhig und sanft.

Zwischen den Einheiten darfst Du frei sein und genießen- ...hol Dir Dein Lieblingsbuch mit, genieße einen Tee, tausche Dich mit anderen aus oder schließe Dich an und geh mit mir eine Runde um die schöne Neumühle und lausche dem tollen Wasserfall.

Ich begleite Dich und bin für Dich da an diesem Tag.

Das Tagesretreat ist für alle Yogalevels geeignet.

Ablauf:

Anreise ab 9h möglich –komm in Ruhe an☺

Start des Retreats im Meditationsraum- Treffpunkt 10.00h-Dauer offiziell bis 18.00h (gemeinsames Abendessen als Abschluss freiwillig).

Kosten für das Retreat inklusive Seminargebühr und Tagespauschale 89,- Euro (exklusive Mahlzeiten).

Anmeldung bis 30.01.24 möglich. Mittagessen und Abendessen bitte separat und in Eigenregie über die Neumühle spätestens bis 01.03.2024 anmelden.

Weitere Infos über Mail: melanie@yoga-oase-saarlouis.de