

"Leichtigkeit"

mit Magda Mailhamer, Yogalehrerin

Yoga-Retreat vom 29.11.-01.12.2024

Themen: Wieder mehr Lockerheit und Leichtigkeit ins Leben bringen

Aufmerksamkeit auf sich und sein Inneres richten

wohlfühlen, locker und leicht fühlen

Genießen Sie ein Wochenende nur für sich und Ihre Gesundheit. Mit dem **abwechslungsreichen Programm** können Sie den Alltag hinter sich lassen und Kraft tanken. Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung. Dazwischen bleibt auch immer genug Zeit, um das **entspannende Thermalwasser** im hauseigenen Panorama-Außenpool mit 36° C zu genießen.



• Freitag

17:30 - 19:30 Uhr: Willkommenskreis mit Meditation

19:00 - 20:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20:30 - 21:30 Uhr: Yin Yoga und Sound Healing

• Samstag

07:30 - 09:00 Uhr: Kundalini Yoga

09:00 - 11:00 Uhr: Frühstück und freie Zeit

11:00 - 12:30 Uhr: Yoga für mehr Leichtigkeit

12:30 - 17:00 Uhr: Mittagessen und freie Zeit

17:00 - 18:00 Uhr: Mobilitäts-Yoga

18:00 - 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

19:30 - 20:30 Uhr: Entspannung und Sound Healing

• Sonntag

07:30 - 09:00 Uhr: Kundalini Yoga und Meditation

09:00 - 11:00 Uhr: Frühstück und Abschied

2 Übernachtungen inkl. ¼ Bio-Genussküche

ab € 544,- p.P. | Mindestteilnehmer 3 Personen

07:00 - 11:00 Uhr Bio-Frühstücksbuffet

12:30 - 14:00 Uhr Mittagssnack mit Suppe und Salate

17:30 - 20:30 Uhr 4-Gang Wahlmenü am Abend

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung!

Ihre Magda und dem Falkenhof - Team

