

# Yoga-Retreat

## Montag, 22.11.2021

Um 11:00 Uhr Yoga und Wandern mit Barbara, ca. 2h. Wandern Sie zu besonderen Orten im Pfälzerwald und kommen Sie der Natur in einer kleinen Yogasequenz näher. Öffnen Sie ihre Sinne mit kleinen Meditationen.

Um 14:30 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen mit Barbara, ca. 30 Min. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, Ruhe und Kraft zu tanken, als auch Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Um 15:00 Uhr Yoga und Meditation mit Barbara, ca. 45 Min. Am Nachmittag lernen Sie Yoga als Methode kennen, mit sich in das Gleichgewicht zukommen. Unterstützt durch eine Meditation als bewusstseinsweiternde Übung, werden Sie körperlich als auch geistig angesprochen.

Um 17:30 Uhr Aufguss in der finnischen Panorama-Sauna.

## Dienstag, 23.11.2021

Starten Sie um 10:00 Uhr mit YOGA und Sonja dynamisch in den Tag, ca. 90 Minuten. Mit diesen Übungen wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und Sie starten voller Kraft und Energie in den neuen Tag. Es werden verschiedene Varianten des Sonnengruß geübt.

Um 12:00 Uhr trainieren Sie ihren Rücken mit Sonja, ca. 45 Min.

Um 13:00 Uhr Sanftes Yoga mit Sonja, ca. 60 Min. Sanfte fließende Bewegungen helfen Ihnen, dem Stress entgegenzuwirken.

Um 17:30 Uhr Aufguss in der finnischen Panorama-Sauna.

## Mittwoch, 24.11.2021

Starten Sie um 8:00 Uhr mit Faszien-Yoga und Barbara in den Tag, ca. 90 Min. Die Stunde konzentriert sich speziell auf das Bindegewebe. Mehrere Dehnübungen sollen helfen, Ihre Faszien mit Flüssigkeit und Nährstoffen zu versorgen.

Um 10:30 Uhr Yoga und Wandern mit Barbara, ca. 2h. Wandern Sie zu besonderen Orten im Pfälzerwald und kommen Sie der Natur in einer kleinen Yogasequenz näher. Öffnen Sie ihre Sinne mit kleinen Meditationen.

Um 14:00 Uhr Bauch/Beine/Po Gymnastik mit Sonja, ca. 45 Min.

Um 15:30 Uhr Rücken-Yoga mit Sonja, ca. 1h. In dieser Session mobilisieren Sie Ihren gesamten Körper. Ihre Wirbelsäule wird entlastet und die Muskulatur sanft gestärkt. Die vielseitigen Bewegungen lösen Ihre Verspannungen.

Um 17:30 Uhr Aufguss in der finnischen Panorama-Sauna.

## Donnerstag, 25.11.2021

Starten Sie um 8:00 Uhr mit einer Session Sanftes Yoga mit Sonja in den Tag, ca. 1h. Sanfte fließende Bewegungen helfen Ihnen, dem Stress entgegenzuwirken.

Um 10:00 Uhr trainieren Sie ihren Rücken mit Sonja, ca. 45 Min.

Um 11:30 Uhr Yoga Balance mit Sonja, ca. 90 Min. Durch Gleichgewichts-Übungen bleibt Ihr Geist völlig ruhig und Sie gehen gelassener durch den Tag.

Um 14:30 Uhr Ayurvedische Gelenkübungen mit Barbara, ca. 30 Min. Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, Ruhe und Kraft zu tanken, als auch Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Um 15:30 Uhr Qigong mit Barbara, ca. 45 Min. Sanfte langsame Bewegungen aus der ursprünglichen Zen-Gymnastik lassen Ihre Lebensenergie wieder fließen und Ihren Körper genesen.

Um 17:30 Uhr Aufguss in der finnischen Panorama-Sauna.

## Freitag, 26.11.2021

Starten Sie um 10:00 Uhr mit einer Session Yoga speziell ausgerichtet auf die Herzöffnung mit Barbara in den Tag, ca. 90 Min. Treffpunkt im Gymnastikraum auf der 4. Etage. Asanas, welche unser Herz öffnen, harmonisieren den gesamten Körper.

Um 12:00 Uhr Qigong mit Barbara, ca. 45 Minuten. Sanfte langsame Bewegungen aus der ursprünglichen Zen-Gymnastik lassen Ihre Lebensenergie wieder fließen und Ihren Körper genesen.

Um 13:30 Uhr Pilates mit Barbara, ca. 45 Min. In dieser Session finden intensive Übungen für ihre Körpermitte statt. Ihre Haltung wird gefördert und der Beckenboden gestärkt.

Um 17:30 Uhr Aufguss in der finnischen Panorama-Sauna.