



Yoga-Retreat-Tage 2022 mit Petra Peschke–Yogalehrerin BYV

- 24.-27. März 2022 - Frühling-Retreat „Entdecke ich neu“
21.-24. Juli 2022 - Sommer-Retreat „Eine Sommereise zu Dir selbst“
24.-27. November 2022 - Herbst-Retreat „Glücksgefühle“

Sich einfach ein paar Tage gönnen, an denen Sie es sich wohlergehen lassen, Ihren Körper verwöhnen und durch eine achtsame Yoga-Praxis zu entspannen, kräftigen und zu dehnen. Hören Sie in sich hinein und nehmen Sie sich wieder wahr.

Das Wort „Yoga“ heißt Einheit von Körper, Geist u. Seele. Yoga hilft uns mit den Belastungen, den Konflikten und Problemen des Alltags besser um zu gehen. Yoga kann jeder ausüben, egal wie alt oder jung er ist; unabhängig von Beweglichkeit und Weltanschauung. Ein harmonisch abgestimmtes Bewegungs- und Entspannungsprogramm aus dem Hatha Yoga ermöglicht es Ihnen zur inneren Ruhe zu finden. Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich Willkommen.

Wir haben für Sie ein schönes Paket geschnürt!

Paket-Preise

Landliebe - Doppelzimmer pro Person	588,00 €
Landhaus - Doppelzimmer pro Person	609,00 €
Baumwipfel-Suite pro Person	639,00 €
Landliebe - DZ Einzelbelegung pro Person	678,00 €



Programm:

- 8 Yoga & Meditationspraxiseinheiten
- 3 Übernachtungen inklusive Talblick-Verwöhn Halbpension
- Nutzung der Bade- und Saunalandschaft „Das Schwarzwald-Paradies“
- & Talblick-Inklusivleistungen

Donnerstag

- Ab 13.00 Anreise
- 15.00-17.00 Kennenlernen, Einführung in die Welt von Yoga und Asanas mit Petra Peschke (zertifizierte Yogalehrerin BYV - Bund Yoga Vidya -
- 18.30 Gemeinsames Abendessen

Freitag

- 7.30 - 8.30 Yogastunde mit Asanas
- 8.30 - 10.30 Vitalfrühstück von unserem umfangreichem Frühstücksbuffet
- 11.45-12.30 Meditation-lernen Sie in sich hineinzuhorchen
- 15.00-16.30 Yogastunde mit Asanas
- 18.30 Gemeinsames Abendessen

Samstag

- 7.30-8.30 Yogastunde mit Asanas
- 8.30-10.30 Vitalfrühstück von unserem umfangreichem Frühstücksbuffet
- 11.00-12.00 Atemübungen (Pranayama), Meditation - So Ham
- 15.00-16.30 Yogastunden mit Asanas
- 16.30-17.15 Yoga Nidra & Pranayama
- 18.30 Gemeinsames Abendessen



Sonntag Nach dem Frühstück individuelle Abreise