Yoga mit Ina – Yoga Retreat-Wochenende "Loslassen"



Nur wenn wir loslassen, können wir Platz für Neues schaffen. Was so einfach klingt, kann eine große Aufgabe sein; das was losgelassen werden möchte, vielfältig.

Retreat bedeutet "Rückzug". Dieser Rückzug, ein Loslassen des Alltags für ein Wochenende, kann Dir beitragen, Raum zu schaffen für Deinen individuellen Prozess des Loslassens und Entspannens.

Im Herbst laden die langsam kürzer werdenden Tage dazu ein, es der Natur gleich zu tun – die fallenden Blätter sind ein Inbegriff des Loslassens. Auch die Natur schafft sich Platz – für neues Leben und neue Energie sich im Frühjahr. Der Raum, in dem wir üben, bietet viel Ruhe und einen wunderbaren Blick in die Natur, so dass wir uns mit der Energie dieser Zeit verbinden können.

Das Wochenende lädt Dich ein, nach innen zu gehen, still zu werden, tiefe Erholung zu finden. Die Yogapraxis wird so vielfältig sein, wie das, was losgelassen werden möchte: Wir praktizieren FaszienYoga und verweben dieses mit Elementen aus dem Restorative und ChiYoga, üben sanfte Vinyasa Flows und spüren mit Atemtechniken (Pranayama) und Meditation in uns hinein.

Die Yogapraxis unterstützen wir mit reinen ätherischen Ölen – die Kraft der Natur, gebündelt in inspirierenden Düften. Neben dem Duft, die sie verströmen, helfen die Öle, ganz in unser Innerstes einzutauchen und uns mit der Energie unseres Herzens zu verbinden. Schon in der Antike nutzten Menschen ätherische Öle zu ihrer Unterstützung und für ihre spirituelle Praxis. Verbunden mit Yogapraxis entfalten sie ihre Wirkung auf eine besondere Art.

Wann & Wo

11. - 13. Oktober 2024

Husumer Str. 167, 33729 Bielefeld-Brake

Genaue Kurszeiten:

Freitag, 11.10.24: 19:00 - 21:30 Uhr, Samstag, 12.10.24: 10:30 - 17:30 Uhr inkl. gemeinsamer Pausen, Sonntag, 13.10.24: 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Energieausgleich

290,- Euro, für Frühbucher bis zum 15.06.2024: 250,- Euro inkl. aller ätherischen Öle für Deine Praxis (100% naturreine Öle von doTERRA)





Anmeldung

e-Mail: i.rockmann@gmx.de

Dein Platz ist mit Zahlungseingang verbindlich für Dich gebucht.

Du hast Fragen? Kontaktiere mich unter der angegebenen E-Mail oder 0176-21794046.

Ich freu mich auf Dich!