



Neujahr Yoga Retreat mit Anja Bodenstein auf Gut Pohnstorf

Dein Start in ein ressourcenvolles Jahr voller Energie & Gelassenheit

Programm

Freitag, 3. Januar 2020

- Ab 17:00 Ankommen/ Einrichten/ Begrüßung
- Ca. 18:30 Ausgewogene Hatha Yoga Klasse und tiefführende, geleitete Meditation
- 20:00 Individuelles Abendessen, Stille oder Austausch

Samstag, 4. Januar 2020

- 8:00 Morgenpraxis Hatha Yoga Klasse kraftvoll und stärkend
- 9:30 / 10 h Frühstück mit regionalen Zutaten
- ab 11:00 Individuelle Yoga-Klassen (Personal Yoga)/
Zeit für Natur, Lesen, Seele baumeln lassen, ins Kaminfeuer schauen
- Ca. 18:00 Entspannende Abendpraxis: Sanfte Hatha und Yin Yoga Praxis,
danach geführte Tiefenentspannung im Yoga Nidra (Schlaf des Yogi)
- 20:00 Individuelles Abendessen, Stille oder Austausch

Sonntag, 5. Januar 2020

- 8:00 Morgenpraxis: Hatha Yoga mit fließenden Vinyasa Elementen
- 10:00 Frühstück mit regionalen Zutaten
- 12:00 Gemeinsamer achtsamer Spaziergang, Gehmeditation in der wunderschönen Natur an
ausgewählten Orten rund um das Gut
- Ab 14.30 Abreise / E-Shuttle

