# VOM TUN INS SEIN

## *Zeit für Innenschau*

13. September 2026

@soulbalance_by_eliza

# Yin Yoga & Sound Healing

Schenke dir einen Tag voller Ruhe, Achtsamkeit und tiefer Entspannung.
Dieses Retreat lädt dich ein, loszulassen, durchzuatmen und ganz bei dir selbst anzukommen. In einer liebevollen Atmosphäre begleiten dich sanftes Yoga, besonderen Klänge und achtsame Körperarbeit in eine tiefe körperliche und geistige Entspannung.
Erlebe, wie du mit jedem Atemzug mehr bei dir ankommst – getragen von Stille, Bewegung und Klang.

So entsteht Raum für Regeneration, neue Energie und innere Klarheit.
Ideal für alle, die sich nach einer bewussten Auszeit sehnen – um Kraft zu schöpfen und in ihre innere Balance zurückzufinden.

Du bekommst eine Goodie Bag zum Retreat.
Zudem stelle ich dir während unseres Aufenthalts Snacks und Obst zur Verfügung.

# Yin Yoga & Sound Healing

Tagesablauf (10:00 bis ca. 18:00 Uhr)

• 10:00 bis 10:30 Uhr –
Ankommen und Vorstellrunde
Gemütliches Ankommen mit Tee oder Wasser und Einstimmung.

• 10:30 bis 12:30 Uhr –
Somatic Yin Yoga Session & Klangreise

• 12:30 bis 13:30 Uhr –
Zeit für Erfrischungen und Essen

• 13:30 bis 14:30 Uhr –
meditativer Spaziergang in Stille und Achtsamkeit

• 14:30 bis 16:00 Uhr –
Zeit für Sauna und Pool

• 16:00 bis 18:00 Uhr –
Yin Yoga & Soundbath mit Kristallklangschalen, Abschlusskreis
Feedback und eine kurze Abschlussmeditation, um den Tag harmonisch abzuschließen.