

Gönne Dir ein Yoga-Wochenende

„Kraft schöpfen,
Energie tanken,
zur Ruhe kommen“



22. – 24.10.2027

Über mich

Yoga ist ein fester Bestandteil meines Lebens und schenkt mir täglich Harmonie und Balance. Ich bin leidenschaftlich gerne Yogalehrerin, aber auch Lehrerin für Deutsch und Sport. In meinen Yogastunden liegt der Fokus nicht auf sportlicher Leistung, sondern vielmehr auf Wahrnehmung, Achtsamkeit, Konzentration, Individualität, Stressreduktion und Entspannung.

Yoga-Retreat Ablaufprogramm

Freitag, 22.10.2027

16:30 Ankommen & Willkommen
18:30 Abendessen

Samstag, 23.10.2027

09:00 – 10:30 Vorstellungsrunde, Glückskarten, erste Yoga-Einheit, entspanntes Yoga, Yoga-Praxis.
Schwerpunkt Pranayama, Asanas, Sonnengrüße, um neue Energie zu schöpfen und in Schwingung zu kommen.

16:30 – 18:00 Bewegungsmeditation, Abgrenzungsübungen, wohltuende Asanas, Shavasana mit Traumreise, Affirmationskarten.

Sonntag, 24.10.2027

09:15 – 10:30 Sanftes Hatha-Yoga und Shavasana
Abschlussrunde und Austausch.

Buchung

Hotelarrangement zum Yoga-Wochenende über Hofgut Georgenthal.

Yoga-Retreat bei Nicole Schmidt Licht
drei Yoga-Einheiten für insgesamt 150 Euro.

Yogapraxis buchen über:
nicolennetz@yahoo.de

