

YOGA RETREAT

EIN YOGA WOCHENENDE NUR FÜR DICH

28.08.26 bis 30.08.26

Hotel Neue Höhe, Neuklingenberg, Erzgebirge

im wunderschönen Dreiseitenhof
mitten in der Natur



Was dich erwartet:

Eine ausgewogene Mischung aus:

- 2 x kraftvolle Yogapraxis am Morgen für Energie und Kräftigung des gesamten Körpers
- 2 x sanfte Yogapraxis am Abend mit Yin Yoga & Klang, Yoga Nidra für Entschleunigung und Entspannung
- Sound Healing mit verschiedenen obertonreichen Klanginstrumenten, wie z. B. Monochord, tibetische Klangschalen, Kristallklangschalen, Kristallharfe usw.

Klänge unterstützen dich dabei, deine innere Stabilität wiederzufinden. Durch sanfte Klänge beruhigt sich dein Nervensystem, dein Körper darf loslassen und dein Geist kommt zur Ruhe

- Neben den Yogaeinheiten bleibt genügend Zeit für dich selbst, für Erholung in der Natur und Nutzung des Saunabereiches

Kosten: Retreat 150 Euro

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

(99 Euro EZ bzw. 150 Euro DZ pro Nacht / inkl. Frühstück)

Anreise: Fr Nachmittag, Abreise: So Mittag

Anmeldung und Infos: Pia Müller, 0179/5171774,

pia_mueller@gmx.net, www.naam-yoga-dresden.com

