



Yoga Auszeit

Herbst - Tag- und
Nachtgleiche

16. - 18.09.2022

Kulturdenkmal
Appenhof (Sachsen)



YOGA - AUSZEIT

Herbst - Tag - und Nachtgleiche



YOGA & NATUR

Wir laden dich herzlich zu einer Yoga-Auszeit auf dem Appenhof ein! Umgeben von ursprünglicher Landschaft, kannst du hier professionell angeleitetes Yoga in und mit der Natur erfahren.

GLEICHGEWICHT

Yoga und die verschiedene Formen der Meditation unterstützen Menschen schon seit langer Zeit dabei ein inneres Gleichgewicht (wieder-)zuerlangen. Wir verbinden uns mit unserem Atem, unserem Körper und unserem Sein und üben langsam und bewusst aus unserem Herzen heraus das Loslassen von Anspannung und Blockaden.



MIT DIR IN KONTAKT SEIN



Dadurch kommen wir in einen besseren Kontakt mit unseren Gedanken & Gefühlen und lernen, sie durchfließen zu lassen, Verhärtungen und Verspannungen loszulassen und dadurch mehr Freiheit, Freude und Wohlgefühl zu erlangen. Die bewußte Wahrnehmung und Würdigung der Naturprozesse kann dich dabei unterstützen auch innere Prozesse bewusster zu gestalten.

YOGA - AUSZEIT

Herbst - Tag - und Nachtgleiche



HERBST-TAG- UND NACHTGLEICHE

Zum Seminar befinden wir uns im Zeitraum der Herbst - Tagundnachtgleiche. Für kurze Zeit sind nun der Tag und die Nacht und die ihnen zugeordneten Qualitäten im Gleichgewicht. Nun können wir besonders gut die Qualität von Fülle erfahren und Dankbarkeit entwickeln. Zugleich beginnen sich nun, die in der Natur wirkenden Kräfte zurückzuziehen.

LOSLASSEN

Wir können uns fragen was gilt es noch loszulassen und wie kann ich für mich den Rückzug gestalten und Zeiten der selbst verbundenen Stille kreieren? Nimm dir Zeit für Yoga, Zeit in der Natur, Zeit für dich !



WAS ERWARTET DICH?



Täglich 2-3h Yoga, Pranayama, Meditation, Yoga Nidra, Übungen in der Natur, Ritual zur Herbsttagundnachtgleiche, Zeit zum Sein

***Anmeldeschluss:
18.08.2022**



Auf dem magisch schönem Appenhof führen wir dich von der Bewegung in die Stille
und werden dabei liebevoll mit vegetarischer Vollverpflegung verwöhnt!
www.appenhof.de



Über uns

Sara Gellscheid (Yogalehrerin/ Alchemilla
Heilkräuterschule)

Franziska Gäbler (Yogalehrerin/erlebnispädagogische
Prozessbegleiterin in der Natur)

Seminarkosten:
early bird bis 15.07.22:
195 Euro
Normal: 245 Euro

Kosten für Unterkunft
(Doppelzimmer) und
Verpflegung: 240 Euro

Anmeldung unter:
yogaundnatur@gmail.com



**

Die Anmeldung wird mit Einzahlung des Beitrages von
Unterkunft & Verpflegung fest und verbindlich.