

YOGA RETREAT 14.-17.11.23

"IM EINKLANG MIT DER NATUR LEBEN"

Die Winterzeit ist für unseren Körper und auch Geist eine Herausforderung. Die Tage werden kürzer und dunkler, Feuchtigkeit und Kälte zieht ein. Wir haben das Bedürfnis nach Rückzug und Innenschau. Unser Immunsystem benötigt Unterstützung.

Wäre das nicht ein geeigneter Moment deinem Körper, Geist und Seele einen Rückzug zu gewähren?

In diesem Retreat werden wir gemeinsam die Qualitäten des Winters erforschen und erspüren. So wie die Natur sich verändert, ändert sich auch einiges in unserem Körper und Geist. Wir werden feinfühler, sensibler und vielleicht auch energieloser als zu anderen Jahreszeiten. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig sich einen Rückzug zu nehmen und auf sich zu achten.

In unsrer täglichen Yoga- und Meditationspraxis lasse ich mein ayurvedisches Wissen zu der jeweiligen Jahreszeit, individuellen Konstitutionstypen und ihre mentalen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist miteinfließen, so dass du das Beste für dich mitnehmen kannst. Bei gemütlichem Zusammenkommen, gutem vegetarischen oder veganen Essen und individueller Zeit kannst du dir neu begegnen, dich in Balance bringen und deine Lebenskraft stärken. Je nach Wetterlage gehen wir auch ins Freie (bitte warme Kleidung mit einpacken).

Wenn ich deine Neugierde geweckt habe, dann melde dich gerne bei mir oder reserviere dir einen Platz unter info@bewegungsraum-scherg.de. Gerne darfst du mich bei Unsicherheiten und Fragen auch gerne kontaktieren unter 0170/5400896



SABRINA SCHERG

Physiotherapeutin,
funkt. Osteopathin o.P.,
Yogalehrerin,
Ayurvedischer Yogatherapeut &
Mental Coach i.A.,
Fastenleiterin

WAS ERWARTET DICH:

Verschiedene themenbezogene Yogaeinheiten
(Pranayama, Körperarbeit und Meditation á 60-90 Minuten)

Selbstreflexion und Journaling

Empfehlungen und Verhaltensweisen aus ayurvedischer Sicht zur Winterzeit (Konstitutionsunabhängig)

Yoga Nidra

Austausch in der Gruppe