

Achtsamer Advent Retreat

Das Kronthaler

DONNERSTAG 14.12.2023

15 UHR INDIVIDUELLE ANREISE

17:30 - 19:00

**COME - TOGETHER &
ÜBERRASCHUNGSEINHEIT**

FREITAG

8:30 - 10:00

SLOW VINYASA FLOW

Starte Entspannt in den Tag mit bewussten, langsam fließenden Bewegungen, die dein Rücken dehnen und deine Hüfte, Beine und Schulter öffnen. Diese Yoga Klasse lässt dein innerstes erstrahlen und schenkt dir ein Lächeln für den ganzen Tag.

FREITAG

16 - 17:30 UHR

BREATHWORK EINFÜHRUNG

Zu Beginn tauchen wir kurz in die Geschichte und die Wissenschaft von Breathwork eintauchen. Anschließend werden wir paar Atemübungen durchführen, um vertrauter mit dem Atem zu werden. Was ist zu beachten und wie funktioniert ein optimaler Atemzug. Eine geführte Sitzung folgt zum Abschluss mit Musikbegleitung.

Achtsamer Advent Retreat



SAMSTAG

08:30 - 09:30

BREATHWORK "HEILUNG"

In dieser Klasse steht die Regulierung des Nervensystems im Vordergrund. Mit verschiedenen Atemübungen aktivieren wir das parasympathische Nervensystem. Wir ändern dabei Atemmuster und Atemgeschwindigkeit und beenden mit kohärentem Atmen.



SAMSTAG

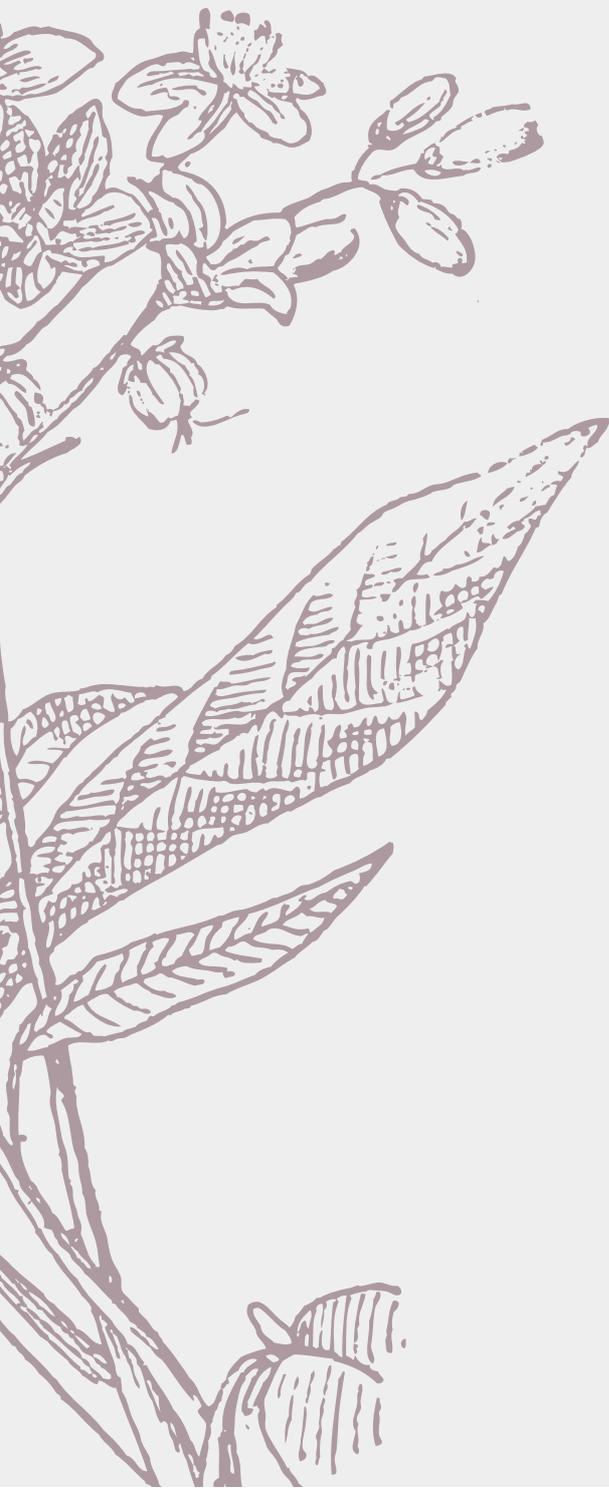
16:30 - 17:30

CANDLELIGHT YIN YOGA

Fließe in die lang gehaltenen Asanas und spüre wie dein Körper und Geist völlig zur Ruhe kommen. Yin Yoga unterstützt tiefliegende Verspannungen & Blockaden in unseren Gewebsschichten zu lösen. Eingehüllt vom Kerzenschein kommt dein Geist völlig zur Ruhe. Dazu wird live Hangdrum gespielt.



Achtsamer Advent Retreat



SONNTAG

**08:30 -10:00
YOGA & BREATHWORK**

Wir lassen das Retreat Wochenende mit einer Kombination aus Yoga, Breathwork & einer Visualisierungsreise ausklingen. Lasse dich während der Meditation von Klangschalen in eine tiefe Entspannung begleiten.

**11:45
CLOSING CIRCLE**

Achtsamer Advent Retreat



LASSE DAS JAHR MIT HEILENDEN ELEMENTEN AUSKLINGEN

Das Jahr ist meist gefüllt mit vielen Erfahrungen, Eindrücken und Herausforderungen. Genau deswegen darfst du dir am Ende dieses Jahres eine Auszeit gönnen und dir Zeit nehmen um achtsam zu reflektieren und Ruhe einkehren zu lassen. Die Yoga, Breathwork und Meditationseinheiten sind ganz der funkelnden und besinnlichen Adventszeit angepasst. Ein Wochenende gefüllt mit Vinyasa & Yin Yoga im Kerzenschein, Breathwork, Meditation, SOUND BATH mit Klangschalen, Ruhe, Wellness und köstliche Kulinarik, um der vorweihnachtlichen Hektik entgegen zu wirken. Tanke neue Energie und fließe im Rhythmus der Natur, in eine Zeit der Innenschau und Geborgenheit.

