



# Yoga Informationen im Hirschen



## INFORMATION VON YOGALEITERIN CLAUDIA JOCHUM:

„Beim Retreat geht es darum, sich bewusst zurückzuziehen aus den alltäglichen Abläufen. Am Vormittag beginnen wir mit Pranayama und bewegen uns in eine aktive Morgenpraxis. Der Nachmittag ist geprägt von Yin Haltungen – länger gehaltenen Asanas mit kurzen aktiven Sequenzen. Der Focus liegt auf Dehnung, Twists und Vorbeugen. Pranayama und Meditation sind ein wichtiger Teil des Retreats.“

Durch meine langjährige Erfahrung als Yogapraktizierende und Yogalehrende ist es mir möglich, genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen zu können und aus yogatherapeutischer Sicht notwendige Anpassungen individuell anzubieten.“

## WEITERE INFORMATIONEN:

Für alle Levels geeignet.  
Unterrichtssprache: deutsch / englisch  
Mindestteilnehmer-Anzahl: 6 Personen  
Mitzubringen ist eine Yoga-Matte

Selbstverständlich bieten wir bei den Mahlzeiten auf Anfrage auch eine vegetarische Alternative an.

Falls Sie schon am Sonntag anreisen möchten, bieten wir Ihnen diese Nacht -50% an.  
Falls Sie verlängern möchten bekommen Sie die semiflexible Rate (-10%) zu den flexiblen Stornobedingungen – bei Fragen zu Details können Sie sich gerne bei uns melden.

## KOSTEN:

- 6 Yogaeinheiten (1x 90 Min., 5x 120 Min.)
- 2 x Silent Walk
- 1 x Chanten von Mantra
- 1 x Meditation

**pro Person Euro 295,-**

Selbstverständlich können Sie auch das Kulinarikpaket mit dazu buchen.  
Yoga-Einheiten + Frühstück und Abendessen im Hirschen  
**Euro 530,-**

## DETAILLIERTER ABLAUF:

Donnerstag

Anreise

17 bis 18.30 Uhr Yoga | Restorative Praxis mit Focus Hüften und unterer Rücken

19:30 Uhr Aperitif und gemeinsames Abendessen (Yoga und Kulinarik)

#### Freitag

7 bis 7:30 Uhr: Silent Walk\*

8 bis 10 Uhr: Pranayama | aktive Morgenpraxis

10.15 Uhr gemeinsames Frühstück (Yoga und Kulinarik)

Zeit und Raum für Selbsterfahrung und auftanken in der Natur

16:30 bis 18:30 | Yin Yoga und Meditation

#### Samstag

7 bis 7:30 Uhr: Silent Walk\*

8 bis 10 Uhr: Pranayama | aktive Morgenpraxis

10.15 Uhr gemeinsames Frühstück (Yoga und Kulinarik)

Zeit und Raum für Selbsterfahrung und auftanken in der Natur

16:30 bis 18:30 | Yin Yoga und Chanten von Mantra\*\*

#### Sonntag

7:30 bis 9:30 Uhr: Pranayama | aktive Morgenpraxis

9.45 Uhr: Verabschiedung und gemeinsames Frühstück (Yoga und Kulinarik)

**\*SILENT WALK: den Tag mit allen Sinnen und in Stille beginnen**

**\*\*MANTRA SINGEN und CHANTEN**

**einfache Gesänge mit Gitarrenbegleitung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.**

**Das Chanten von Mantras befreit den Geist.**