

Yoga Retreat - Tanz in den Mai

Yin und Yang im Einklang

Retreat mit Claudia

Flow ~ Change ~ Shine



Gönne Dir eine Auszeit vom Alltag und harmonisiere Körper, Geist und Seele. Stimuliere Deinen Energiestoffwechsel, lasse los. Genieße belebende Yoga Flows und entspannende Yin Sequenzen. Bringe Dein Yin & Yang in Einklang für einen beschwingten Start in den schönen Monat Mai.

Erfrischung und Erneuerung für Körper, Geist und Seele.

Verbinde Deine Atmung mit der Bewegung und fließe durch entgiftende, belebende und energetisierende Asanas im **Power Yoga Flow**. Berausche Körper und Geist im **Inside Flow®**. Stärke und massiere Deinen Körper mit dem **Yoga Wheel**. Regeneriere, erfrische Deinen Körper und Deinen Geist mit **Yin Sequenzen, Meditationen** und beim **Yoga Nidra**. Kehre voller Elan, geerdet und entspannt in den Alltag zurück.



Diese Auszeit ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Flows enthalten jeweils entsprechende Modifikationen und Variationen. Nimm Dir Deine Pause, wenn Du sie brauchst. Erkenne die Signale Deines Körpers. Finde Deine individuelle Praxis für mehr Gesundheit, Lebensfreude und Harmonie.

Individuelle Ausrichtung unter Berücksichtigung Deines Handicaps bietet Dir das **Yoga Spezial**. Keine Bewegung ist keine Option. Erfahre wie auch minimale Bewegungen den Körper gelenkschonend kräftigen.



Beim **Yoga-Playground** lernst Du neue und vielleicht schon bekannte **Yoga-Tools** kennen. Führe Deine Wirbelsäule zu mehr Beweglichkeit mit dem **Yoga Wheel**. Entdecke eine neue Perspektive im **Kopfstand-Hocker**. Surfe auf der Welle der Balance mit dem **Yoga-Board**.



Genieße die Zeit zwischen den Yoga-Einheiten. Gönne Dir eine Massage. Relaxe in der Sauna oder im Liegestuhl. Erkunde auf dem Fahrrad, zu Fuss oder auf dem Wasser das Wendland. Schlendere durch die wunderschöne Altstadt von Lüneburg oder bestaune das Schloss Ludwigslust.

Claudia unterrichtet verschiedene Yogastile: **Vinyasa/Power Yoga, Budokon®Yoga, Aerial Yoga, Inside Flow®Yoga, Yin Yoga** und **Yoga mit dem Yoga Wheel**. Die Kenntnisse aus der **Yin Therapie** sowie der **Yoga Therapie** führen zu einer körper- und gesundheitsorientierten Gestaltung der Yoga-Einheiten im Yin und Yang Yoga.

Yoga Retreat - Tanz in den Mai

Programm: 3. Mai - 9. Mai 2020

Sonntag, 3. Mai 2020 - Anreise

15:30 - 17:30 Uhr: **Inside Flow®** mit anschließender **Yin Sequenz**

18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Montag, 4. Mai 2020

7:00 - 8:30 Uhr: Entgiftender und Entschlackender **Yang Flow**

8:45 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Zeit für Dich: Entspannung im Liegestuhl, Wanderung durch das Wendland, Massage

16:00 - 17:30 Uhr: Entgiftende und entschlackende **Yin Sequenz**

18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Dienstag, 5. Mai 2020

7:00 - 8:30 Uhr: Ayurvedischer **Yang Flow** der Jahreszeit entsprechend

8:45 Uhr: Gemeinsames Frühstück

12:30 - 14:00 Uhr: **Yoga Spezial:** Neue Pfade: Faszien Yoga, Osteopathisches Yoga

16:00 - 17:30 Uhr: Entspannende, stressabbauende **Yin Sequenz**

18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 6. Mai 2020

7:00 - 8:30 Uhr: **Yang Flow + Yin Sequenz**

8:45 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Gemeinsamer Ausflug: z. B. Schiffsrundfahrt: Hitzacker - Tießau - Hitzacker

Yoga Frei

18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20:00 - 21:15 Uhr: **Yoga Nidra**

Donnerstag, 7. Mai 2020

7:00 - 8:30 Uhr: Belebende **Yin Sequenz + Energie-Meditation nach Osho**

8:45 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Zeit für Dich: Massage, Fahrrad-Tour, Stadtbummel in Lüneburg

16:00 - 17:30 Uhr: **Inside Flow®**

18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Freitag, 8. Mai 2020

7:00 - 8:30 Uhr: **Yang Flow** (evtl. mit einer Yoga Wheel-Sequenz)

8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

12:30 - 14:00: **Yoga Playground:** Vertraute und neue Pfade

16:00 - 17:30 Uhr: **Yin Flow** (evtl. mit dem Yoga Wheel)

18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

Yoga Retreat - Tanz in den Mai

Samstag, 9. Mai 2020

7:00 - 8:30: Inside Flow® + Yin Sequenz

8:45: Gemeinsames Frühstück

11:00: Abreise

Gesamtkosten: Zwischen **756,- €** und **846,- €** je nach Zimmerkategorie.

Unterkunft:

Wellnessdorf Sagasfeld: Sagasfeld 1, 29473 Göhrde - Hitzacker

Buchungshotline: 05841/1360; **Tel.** 05862/6031 - **Fax:** 05862 / 6032

www.sagasfeld.de

Preis für Unterkunft und Verpflegung (HP): zwischen **356,- €** und **446,- €** je nach Zimmerkategorie (EZ, DZ) bei einer Teilnehmerzahl von 10 Personen.



- 6 x Übernachtungen im Doppelzimmer
- 6 x Frühstücksbuffet - Vital & Lecker
- 6 x Abendessen - Landesküche/Ayurvedische Küche
- Freie Nutzung des Saunabereiches
- Mineralwasser, Kaffee und Tee; Kuchen :-)
- Wellness-Behandlungen gegen Aufpreis

Bei der Buchung des Wunschzimmers das Yoga-Retrat angeben, da folgendes Angebot speziell für das Retreat ausgehandelt wurde.

Aufenthalt von Sonntag bis Freitag: 283,- € pro Person im Doppelzimmer



Aufenthalt von Freitag bis Samstag: 73,- € pro Person im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag: 15,- € / Tag)

Die Hotelzimmer sind liebevoll gestaltet. Es gibt kleine schnuckelige Zimmer, gemütliche Giebelzimmer mit einer tollen Aussicht, Zimmer mit einer kleinen Küche und Terrasse und große Galerie-Appartements. Die Galerie-Appartements sind ideal für kleine Gruppen, gehen über zwei Etagen, verfügen über zwei getrennte Badezimmer und sind mit einer Galerie verbunden. Diese Appartements werden ab 3 Personen ohne EZ-Zuschlag vergeben, d. h. wenn eine Galerie zu zweit belegt wird, kommt jeweils der EZ-Zuschlag dazu. Die Zimmer im Parterre sind alle mit einer Terrasse ausgestattet und laden zum Sitzen im Grünen ein.

Der Wellness-Bereich verfügt über einen großen, gemütlichen Gemeinschaftsraum für gesellige, gemeinsame Abende. Das großzügige Anwesen bietet viele Möglichkeiten eines Rückzuges für entspannende Momente.

Yoga Retreat - Tanz in den Mai

Landesküche und Ayurvedische Küche



Essen und Trinken im Restaurant

Das Restaurant befindet sich mit der Rezeption im ersten Haus des Wellnessdorfes. Im oberen Bereich des Hauses finden die Anwendungen (Kosmetikbehandlungen, Massagen etc.) statt. Am Morgen bietet das Restaurant ein **umfangreiches Frühstücksbüfett** mit einer großen Auswahl an hausgemachten Spezialitäten z.B. selbstgekochte Marmelade, selbstgebackenes Brot und Eier vom Biohof. Abends bedienen sich die Gäste am

abwechslungsreichen Abendbuffet mit regionalen Gerichten und leckerer Ayurveda Küche. Auf Wunsch kann Mittags eine **Mahlzeit** oder ein **Dreigang-Menü** gebucht werden.

Yogaraum: 100,- € pro Tag, ab 10 Personen kostenlos

Yoga: 400,- €

