

Yoga- und Achtsamkeits-Retreat

Seminarhaus Burghof in der Pfalz

Wann: 20.6 - 23.6.2024

Einladung zum Yoga- und Achtsamkeits-Retreat unter dem Motto „Auszeit für mich“. Unsere Vision ist es, ein achtsames Miteinander mit Lebensfreude, Leichtigkeit und Gelassenheit zu schaffen umgeben von wunderschöner Natur. Wir wohnen in ruhigen & idyllischen Zimmern, werden gesund und schmackhaft vegetarisch verpflegt.

Du erlebst eine klassische Hatha Yoga Praxis mal dynamisch-kraftvoll-fließend und fordernd. Freue dich außerdem auf sanftes erdendes Yin Yoga mit Klängen. *Yin Yoga* ist ein passiver Yoga-Stil mit einer stimulierenden und rehydrierenden Wirkung auf Bindegewebe & Faszien. In einer Gelenk-regulierenden Yogaübungsfolge leben wir Achtsamkeit und mobilisieren die im Alltag so wichtigen Gelenke. Oftmals kommen wir nicht zur Ruhe und uns fehlen die Regenerationsphasen im Alltag. Wir tun viel mehr daran, nicht unsere Zeit zu managen, sondern viel mehr auf unsere Energie zu achten. *Daher wenden wir uns der Tiefentspannungsübung „Yoga Nidra“.*

Welch große Freude am 20.6.2024 ist Sommersonnenwende; Bei gutem Wetter, werden wir ein Feuer im Garten des Burghofes stattfinden lassen. Mit einer kleinen Meditation leiten wir diese Zeremonie ein und mit einem Tanz voller Lebensfreude lassen wir diesen Abend ausklingen.

Der Burghof ein wunderschöner Ort nahe des Pfälzer Waldes. Ruhig gelegen auf einem Hügel im Herzen der Pfalz mit Blick in die Weite und traumhaften Sonnen-auf- und Sonnenuntergängen. Der Burghof das Zentrum für heilsame und kreative Begegnungen liegt in Stauf, was zur Ortsgemeinde Eisenberg gehört.

Programm

Donnerstag

ab 14.30 Uhr Anreise
15.30 Tee/ Kaffee / Snack/ Kennenlernen
17.30 - 19.30 Uhr Hatha Yoga & Pranayama
19.00 Uhr Abendessen
20.15 Uhr Meditation (Osho) 75 min

Freitag

08.00 - 08.30 Uhr Meditation (30min)
09.00 - 10.15 Uhr Yin & Yang (75 min)
10.30 Uhr Brunch
15.30 Yoga Nidra (75 min)
16.30 Uhr Kaffee/ Tee/ Snack
17.30 – 18.45 Uhr Yin Yoga
19.00 Uhr Abendessen
20.15 Uhr kleine Chakra Meditation nach Karunesh (75 min) mit
anschließendem Feuer Ritual & Tanzimprovisation

Samstag

08.00 – 08.30 Uhr Meditation
09.15 – 10.15 Uhr Morning Flow (75 min)
10.30 Uhr Brunch
15.00 Uhr Yoga Praxis
16.30 Kaffee/ Tee/ Snack
17.30 - 19.00 Uhr Yoga Dance Flow
ca.19.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Meditation (Om Healing)

Sonntag

08.00 Uhr kleines Frühstück
09.00 – 10.30 Uhr Hatha Yoga
ca.10.30 - 11.00 Uhr Zimmer räumen
ca.12.00 Uhr Mittagessen und Abschlussrunde

Preise inkl. Verpflegung (Brunch, Kaffee/Tee/Snack, Abendessen)

Einzelzimmer 370 €

Doppelzimmer p.P 330 €

Doppelzimmer Einzelbelegung 410 €

Die Seminargebühr beträgt 330 €

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Stonierungsbedingungen

Bis 21 Tage vor dem Retreat wird dir der vollständige Betrag zurückerstattet.

Bei einer Absage 7-20 Tage vorher werden 50 % einbehalten

Bei einer Absage 7 Tage vorher werden 100% der Retreat Kosten einbehalten oder du findest eine weitere Person, die für dieses Seminar einspringt.

Wichtig:

bei Krankheit ist ein Attest vorzulegen.

Nach Anmeldung ist die Seminargebühr von 330 € zu überweisen. Bei verbindlicher Anmeldung wird ein Anmeldeformular per Mail angehängt.

Die Unterkunft und Verpflegung rechnen Sie/ Ihr bitte mit dem Seminarzentrum Burghof Stauf ab.

[https: zentrum-burghofstauf.de](https://zentrum-burghofstauf.de)

Burghof Stauf

Burgweg 1

67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf)

info@zentrum-burghofstauf.de

+4917641665594

