



**Ablauf Yoga Retreat „Vom Strudel zur Mitte“
Kloster Steinfeld/ Eifel 02. -04. April 2027**

- Freitag, 02.04.2027** 14:00 – 16:00 Willkommen im Foyer > Sinneswanderung
17:30 Treffpunkt Dachsaal > Einführung ins Seminar
18:00 Abendessen im Refektorium
20:00 - 21:15 Abendpraxis „Ankommen und Loslassen“
- Samstag, 03.04.2027** 07:00 Teatime
07:15 – 07:45 Morningflow
08:00 Frühstück
10:00 - 11:30 Kurzvortrag „Wie fühle ich mich jetzt?“
12:00 Mittagessen
14:40 – 17:00 Coaching individuell -20 min p.P. buchbar
14:30 - 16:00 alternativ: Spaziergang in Stille/ Baumbaden
18:00 Abendessen
19:30 - 21:00 Yin-Yoga meets Gedankenperlen
- Sonntag, 04.04.2027** 07:00 Teatime
07:15 – 07:45 Morningflow
08:00 Frühstück
10:00 - 10:30 Kurzvortrag „Was be-stärkt mich?“
10:30 - 12:00 Hatha Yoga
12:00 Mittagessen

13:20 – 14:00 Abschlussrunde/ Verabschiedung Meditation für glückliches Miteinander

14:00 – 15:00 Angebot Coaching im Camper oder Garten der Stille; 3 x je 20min buchbar

Änderungen vorbehalten!

**Lokah samastha sukhino bhavantu.
(Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein!)**

Yogaetikette:

Wenn du an den o.g. Kursen teilnehmen möchtest, sei bitte pünktlich.
Betrete den Yogaraum ohne Schuhe - stelle sie bitte vor der Tür ab.
Voller Bauch übt nicht gern! Vor der Praxis bitte ca. 1-1,5 Stunden nicht essen.
Die Tischzeiten sind entsprechend gestaltet.

Falls du an einem Programmteil nicht teilnehmen möchtest, teile es uns bitte mit.
Yoga ist frei von jeglicher Glaubensrichtung. Übe gewaltfrei, ehrlich und in Respekt vor deinem Körper. Steige nur auf deine Matte, wenn du dich wirklich wohl fühlst.

Wichtiger Hinweis: Damit du deinem Körper entsprechend übst, berücksichtige eventuelle körperliche Einschränkung z. B. Verletzungen des Bewegungsapparates, Bluthochdruck, Atembeschwerden... Es ist sinnvoll, die Seminarleitung darüber in Kenntnis zu setzen. Dies gilt ebenfalls, wenn du dich nicht wohl fühlst oder dich etwas belastet. Du übst auf eigene Gefahr.

Versuche weitgehend offline zu sein. So kann dir ein wirklicher Rückzug besonders gelingen.

Mögest Du Deine glückliche Selbsterfahrung genießen.

Namasté,
Birgit & Dana

Notfallkontakt: +49 (0)175 6207557 (auch für Angehörige)

Telefon: +49(0)175 6207557

Mail: info@simha-yoga-koeln.de

www.simha-yoga-koeln.de