



Yoga-Retreat "HAPPY SILENCE" im Kloster Steinfeld/ Eifel 26. – 28.11.2027

Freitag, 26.11.2027

18:00 Willkommen im Foyer – CheckIn ab 15:00 Uhr

18:00 Abendessen im Refektorium

20:00 - 21:15 Yoga Abendpraxis Ankommen und Loslassen

Samstag, 27.11.2027

07:15 – 07:45 Teatime/ Meditation in move

08:00 Frühstück

10:30 – 12:00 Hatha Yoga

12:30 Mittagessen

14:00 - 16:00 Uhr Wanderung in Stille

18:00 Abendessen

20:00 - 21:00 Yin-Yoga und kurze Yoga Nidra Sequenz

Sonntag, 28.11.2027

07:15 – 07:45 Teatime/ Meditation in move

08:00 Frühstück

10:30 - 12:00 Hatha Yoga „Atempause im Advent“

12:30 Mittagessen

13:20 – 14:00 Uhr Abschlussrunde/ Meditation,
Verabschiedung

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

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

Telefon: +49(0)175 6207557

Mail: info@simha-yoga-koeln.de

www.simha-yoga-koeln.de