



Yoga Retreat

Freitag 14. bis Sonntag 16. Februar 2025

Wir sind Körper und Geist. Unser Körper ist das Element, das uns erdet und trägt.

Jeden Tag sendet er zahlreiche Signale auf die wir achten sollten, um gesund zu leben. Manchmal gerät dieses System durch Alltagsstress in Ungleichgewicht und wir fühlen uns nicht mehr wohl in uns selbst.

Wir haben dieses besondere Angebot für Dich zusammengestellt, um gemeinsam diese Harmonie, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, wiederherzustellen. In diesem wunderschönen Rückzugsort erwartet Dich drei Tage lang ein vielfältiges Programm, das Körper und Geist verwöhnt.

UNSER ANGEBOT

Für deinen Körper

Hatha Yoga

(Körperstellungen aus dem klassischen Hatha-Yoga-Stil)

Ausspannen im Wellness-Bereich und am See

(Sauna, Eisbaden, Massagen & Kosmetikrituale)

Geführte Wanderungen

(kontemplative Spaziergänge in der Umgebung)

Für deine Seele

Yoga-Atemtechniken

(Pranayama)

Meditation

Konzentration

(Sand-Mandala streuen)

Für Körper & Seele

Belebendes Frühstück

(mit regionalen Produkten)

Matcha-Zeremonie

(mit gesundem Konfekt)

Hausgemachte Kuchen

(für die Tee-Kaffee-Pausen)

Regionales Essenangebot

(für mittags und abends)



ABLAUFPLAN



– Freitag 14 Februar 2025

7.30 - 8.30 Uhr Hatha Yoga und Detox-Tee (im Anschluss)

Ab 9.00 Uhr Frühstück

11.30 bis 13.30 Uhr Kontemplative Wanderung in der Umgebung

14.00 bis 18.00 Uhr Zeit für Erholung und Wellness

18.00 bis 18.45 Atemtechniken (Pranayama) und Detox-Tee (im Anschluss)

Ab 19.00 Abendessen

– Samstag 15 Februar 2025

7.00 - 8.30 Uhr YOGA (Sonnengebete) und Pranayama und Detox-Tee

(im Anschluss)

Ab 9.00 Uhr Frühstück

10.30 bis 15.30 Uhr Zeit für Erholung und Wellness

15.30 bis 16.00 Uhr Matcha-Zeremonie mit gesundem Konfekt

16.00 bis 17.30 Konzentration mit Sand-Mandala und Detox-Tee (im Anschluss)

17.30 bis 18.30 Zen-Meditation

Ab 19.00 Abendessen

– Sonntag 16 Februar 2025

7.00 - 8.30 Uhr Hatha Yoga und Detox-Tee (im Anschluss)

Ab 9.00 Uhr Gemeinsames Frühstück

10.30 bis 11.00 Uhr Abschied und Abschlussrunde

Ab 11.00 Uhr Check Out



Carla Caballero Figueroa ist leidenschaftliche Jazzmusikerin und Künstlerin.

Während der Covid-Pandemie entschied sie sich auch ihrer Begeisterung für Yoga weiter zu folgen, und ist seit 2019 zertifizierte Lehrerin der European Academy of Yoga and Holistic Health WAY Yoga in Mainz (Deutschland). Seitdem unterrichtet sie Yoga in ihrem eigenen Studio in ihrer Wahlheimat Gran Canaria und bei Retreats an verschiedenen Orten in Europa. Zusammen mit ihrem Partner Benjamin bietet sie besondere Erlebnisse an, die Yoga, Wandern und Outdoor- Aktivitäten kombinieren.

www.YoAgoYoga.com

Benjamin Doppscher ist ausgebildeter Bergwanderführer, der Dich mit seiner Firma Stick & Stone einlädt, die Welt zu erkunden. Seine Erfahrungen in der Praxis des japanischen Soto-Zen haben ihn außerdem zu einem Wanderer gemacht, der sich von den alltäglichen Entdeckungen am Wegesrand gerne überraschen lässt. Obwohl ihn seine Abenteuer durch ganz Europa führen, verbringt er einen großen Teil des Jahres in seiner Wahlheimat Gran Canaria. Entdecke die Natur auf neue und abenteuerliche Weise!

www.StickAndStone.eu