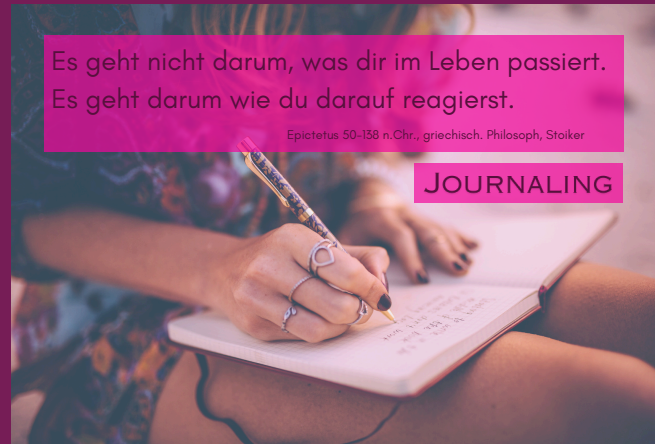


Neumond ist am 29.03.2025.
Also hast du nach diesem Retreat
eine Woche Zeit dich darauf
vorzubereiten.

Mit dem Neumond beginnt der
Mond-Zyklus von vorne. Diese
Mondphase versorgt uns immer
wieder mit neuer Energie, um
Chancen zu erkennen, Projekte
voran zu bringen. Denn energetisch
ist dann der ideale Zeitpunkt dafür.



Die auf diese Mondenergie
abgestimmten YogaStunden bieten
dazu eine gute Grundlage.
Den Kopf frei bekommen für
Kreatives.
Tauch ab zu Dir, um diese Kraft zu
nutzen, klarer zu sehen dich
balanciert und voller Energie Neuem
zuzuwenden.
Nutze die Zeit deinen Neumond-
Neubeginn vorzubereiten.



Das sog. Journaling ist ein Bestandteil dieses
YogaRetreats. Aufschreiben was du spürst,
wahrnimmst, was dich bewegt, welche Pläne
sich zeigen, wovon du Abschied nimmst uvm.
Manifestiere Vorsätze mit Journaling.
Notiere was in Deine Nähe kommen darf.
Die Zeit des Neumondes, ein guter Zeitpunkt
Absichten festlegen und Ziele zu formulieren.

Die YogaPraxis ist so aufgebaut, dass du in allen
Ebenen entschlackst, verfeinerst, abgibst.
Detox für Körper, Geist und Seele.



YogaSprosse

EINATMEN. AUSATMEN. ANKOMMEN.



www.yogasprosse.de



08084 . 5149768 (AB)



0152 . 36212570



om@yogasprosse.de

Neumond = Neubeginn

YIN & YANG

YOGA RETREAT

Vorbereitung auf den
Neumond mit Yoga & Detox

21. - 23. MÄRZ 2025



Tagesablauf

Freitag:

- Check In und Ankommen ab 14 Uhr
- Kennenlernen & Yoga 16 -18 Uhr
- Gemeinsames Abendessen ab 18:30 Uhr
- AbendMeditaion 20:30 - 21 Uhr

Samstag:

- MorgenMeditation 7 - 7:30 Uhr
- MorgenYoga 7:45 - 9 Uhr
- Frühstück bis 10:30 Uhr
- Yoga 16 - 17:30 Uhr
- Gemeinsames Abendessen ab 18:30 Uhr
- AbendMeditaion 20:30 - 21 Uhr

Sonntag:

- MorgenMeditation 7 - 7:30 Uhr
- MorgenYoga 7:30 - 8:30 Uhr
- Frühstück bis 10:30 Uhr
- Abschlussrunde nach Check out 11 - 11:30 Uhr

Bei schönem Wetter praktizieren wir an frischer Luft auf 772 m ü.A.. Der Tagesablauf stellt ein Angebot dar, kein Muss!

Spaziergänge, Ruhezeiten in Deinem (Zirben)Zimmer, ein Saunabesuch, Buchung einer Massage oder Beauty-Behandlung tragen ebenfalls dazu bei, dass Du glücklich & entspannt zurück in Deinen Alltag gehst.

YogaStarter sind willkommen.



Yogapauschale buchen bei YogaSprosse:
 Frühbucherpreis bis 31.01.2025 279 €/p.P.
 ab 01.02.2025 299 €/p.P.



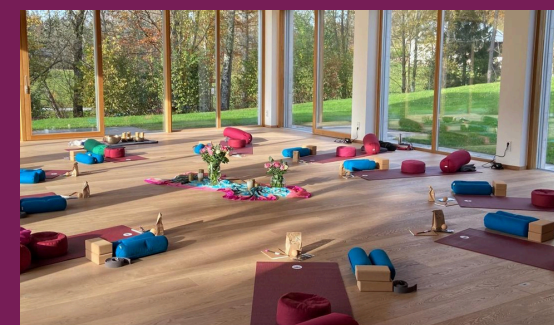
Der Ort



HOTEL KRANZBICHLHOF
LERNEN. ENTSPANNEN. NATUR.

Das Haus liegt im malerischen, vor rund 2.000 Jahren von den Kelten erstmals besiedelten Bad Dürrenberg. Umgeben von einer beeindruckenden Bergkulisse bietet das ★★★★★Hotel Kranzbichlhof Ruhe und Entspannung für alle Sinne.

Buchung über das Hotel:
 Übernachtung im EZ 186 €/p.P./Nacht
 Übernachtung im DZ 151 €/p.P./Nacht
 inkl. vegetarische Vollpension (Frühstück, Abendessen)
 Tee, Wasser, Säfte und Kaffe zum Frühstück.



Kranzbichlhof OG
 Hofgasse 12
 A-5422 Bad Dürrenberg
 +43 6245 73772-0
 info@kranzbichlhof.net
 www.kranzbichlhof.net

