

2. - 06. November 2022 (4 Nächte)

Yoga Herbst-Retreat Ayurvedahof Engel

MIT INGRID & DANIEL

Der Ayurvedahof Engel liegt wunderschön eingebettet zwischen Wiesen, Wasser und Wald.

Auf ca. 1000 m Höhe mit Blick auf die Allgäuer Bergwelt bietet sich uns ein besonderes Panorama. Ein Ort der Kraft, Ruhe, Fülle und Geborgenheit.

In der „Übergangszeit“ zieht sich nach TCM die Energie Richtung Erde zurück. Die Bäume verlieren langsam ihre „Kleider“ und bereiten sich somit auf den Winter vor.

Die Sonne kann zu dieser Jahreszeit durchaus Kraft haben und uns noch schöne, warme Tage bringen, auch wenn die Tage deutlich kürzer werden.

„Mutter Erde“ ist das harmonisierende Element aller anderen Elemente. Nährend und ruhig steht es

für Verwandlung – für alles Neue, das aus der Erde hervorgeht.

Verpflegt werden wir mit köstlichem ayurvedischen Essen, bei dem man buchstäblich die Liebe der Zubereitung sieht, riecht und schmeckt. Ein Essen für alle Sinne!

Wer sich darüber hinaus etwas Gutes tun möchte, geht wandern, in die Sauna, liest ein Buch oder lässt sich mit ayurvedischen Treatments verwöhnen.

Wir werden täglich zweimal Üben: Morgens eher energetisierend, dynamisch und kraftvoll, abends ruhig und entspannt mit Pranayama, Yin, Restorative und Yoga Nidra und Bhakti.

Bei allzu schlechtem Wetter werden wir nachmittags einmal eine Philosophie / Pranayama Einheit anbieten.

Wir freuen uns auf Dich!

KOSTEN

Preis für 4 Nächte/Tage, inklusive leckerstem Essen und Yoga:

im Doppelzimmer 820,-€ im Dormitory 680,-€ (pro Person) (bevorzugt Doppelbelegung)

ANREISE

Am ersten Tag gegen 15 Uhr. Erste gemeinsame Praxis um 17.00 Uhr

Sonntag Morgenpraxis, Abreise gegen 14:00 Uhr

Bitte Anmeldung per E-Mail an: daniel@lovelysita.com oder info@osteopathie-schlossberg.de