



Osteopathie & Physiotherapie & Yoga

female health - Yoga als Medizin

Dieses Retreat ist privat buchbar, für kleine und große Gruppen.

Bewegung. Natur. Ruhe. Tanz. Gesundes Essen. Um nichts und niemand anderen kümmern. Zeit und Raum für den eigenen Körper und die Seele. Frauen unter sich. Dieses Retreat ist sehr besonders für mich. Hier vereint sich meine berufliche Erfahrung, medizinisches Wissen und seelische Auffassung des Lebens. Ich teile hier mit Dir viele Teile meiner heilsamen Erfahrungen aus Bali und allen Ländern, die ich in den letzten 20 Jahren bereist bin. Erfahrungen aus der Medizin, vielen Frauenkreisen, therapeutischen Situation und Wundern, die ich erleben durfte. Wir bewegen uns, atmen, tanzen und erneuern unsere Kraft und Energie. Wir lassen Altes los und Neues darf sich einordnen, in unserem Körper – unserem Tempel - für dieses Leben und auch im großen Ganzen, dem Kosmos in dem wir leben.

- Mach eine neue Erfahrung“ für Körper, Geist und Seele -

Wann, Wie und Wo? Individuell buchbar und in regelmäßigen Abständen biete ich dieses Retreat in einem von mir ausgesuchten Rahmen an.

Teile diese Einladung mit anderen Frauen und gönne Dir dieses Gesundheitswochenende. Verändere Deine Energie und erneuere Deine Kraftreserven, finde Ruhe und innere Stabilität. Erlaube Dir, diese Auszeit unter Frauen.

Details

Donnerstag bis Sonntag

ab 15 Uhr Ankommen

16 Uhr Beginn: Ritual zur Reinigung/Räuchern

Yoga Praxis und **Intention setzen** für die gemeinsamen Zeit
ca 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag

07:30 - 8:00 Meditation und Pranayama

08:00 - 08:30 Tee und Obstpause

08:30 - 10:00 Yoga Praxis

Ab 10:00 großer Brunch

Pause zur Integration

16:00 - 17:30 Yoga Praxis

18:00 gemeinsames Abendessen

20:00 Ecstatic Dance: E-motion: Gefühle sind Energie in Bewegung. Wir bringen sie zum Schwingen im Körper, sodass sie sich verändern oder lösen darf

Samstag

07:30 - 8:00 Meditation und Pranayama

08:00 - 08:30 Tee und Obstpause

08:30 - 10:00 Yoga Praxis

Ab 10:00 Brunch

Pause

16:00 - 17:30 Yoga Praxis

18:00 gemeinsames Abendessen

20:00 Frauen-Heilkreis mit Schamanischer Trommel und Tönen

Sonntag

07:30 - 8:00 Meditation und Pranayama

08:00 - 08:30 Tee und Obstpause

08:30 - 10:00 Yoga Praxis, Abschluss

Ab 10:00 gemeinsamer Brunch

12:00 Abschluss

Um den Körper zu entlasten und die bestmögliche Wirkung des Yoga auf Körper und Geist zu generieren, gibt es 2 Mahlzeiten pro Tag, glutenfrei und vegan. Alkohol ist nicht erlaubt. Ideal wäre es, bereits ab Montag zu fasten.

Ich freu mich auf die gemeinsame Zeit.

Namastè Anita