

Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness

11.11.-15.11.2024 Sporthotel Grafenwald Daun

Dozentin: Sarah Irmgartz

Montag 6 UE (4,5 Std.)

14:00 – 15:00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen

15:00 – 17:00 Wochenüberblick, Einführung: Was ist Yoga? (*gemütliche Kleidung*)

Abendessen

20:00 – 21:30 Einführung Yoga Nidra (*gemütliche Kleidung*)

Dienstag 8 UE (6 Std.)

Frühstück

09:30 – 10:30 Einführung Hatha Yoga und weitere Yogawege

10:30 - 12:00 Hatha Yogastunde (Erdung) (*sportliche Kleidung*)

Mittagessen

13:30 – 14:30 Einführung Achtsamkeit und Waldbaden

14:30 - 16:00 Achtsamkeitspraxis draußen: Körperübungen/ Atemübungen/ Meditation (*wetterfeste Kleidung*)

Abendessen

20:00 – 21:00 Tiefenentspannungspraxis: Yoga Nidra (*gemütliche Kleidung*)

Mittwoch 8 UE (6 Std.)

Frühstück

09:30 – 10:30 Einführung Yin vs. Yang Yoga

10:30 - 12:00 Yin Yogastunde (Ankommen) (*sportliche Kleidung*)

Mittagessen

13:30 – 14:30 Achtsamkeitspraxis draußen: Körperübungen/ Atemübungen/Meditation (*wetterfeste Kleidung*)

14:30 – 16:00 Hatha Yogastunde (Zentrierung) (*sportliche Kleidung*)

Abendessen

20:00 – 21:00 Tiefenentspannungspraxis: Yoga Nidra (*gemütliche Kleidung*)

Donnerstag 8 UE (6 Std.)

07:00 – 8:00 Achtsamkeitspraxis draußen: Körperübungen/ Atemübungen/Meditation (*wetterfeste Kleidung*)

Frühstück

9:30 – 11:00 Yoga & TCM

11:00 - 12:00 Yin Yogastunde (Selbstfürsorge und Integration) (*sportliche Kleidung*)

Mittagessen

13:30 – 14:30 Achtsamkeitspraxis draußen: Körperübungen/ Atemübungen/Meditation (*wetterfeste Kleidung*)

14:30 – 16:00 Hatha Yogastunde (Aufrichtung und Präsenz) (*sportliche Kleidung*)

Abendessen

Freitag 6 UE (4,5 Std.)

07:00 – 08:00 Achtsamkeitspraxis draußen: Körperübungen/ Atemübungen/Meditation (*wetterfeste Kleidung*)

Frühstück

09:00 – 11:00 Rückblick, Sammlung und Anregungen für den Alltag (*sportliche Kleidung*)

11:00 – 12:30 Abschluss mit Feedback