m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Bali Auszeit: Yoga & Nervensystem stärken

19. September – 02. Oktober 2027
Indonesien – Bali – Holiway Garden Resort

Dieses Retreat führt Sie behutsam zurück in die Wahrnehmung Ihres Körpers. Im Mittelpunkt steht Yin Yoga – eine ruhige, meditative Praxis mit langen, achtsamen Dehnungen. Sie fördert die Beweglichkeit, löst Spannungen und schafft spürbar mehr Raum im Körper.

Gleichzeitig wirkt Yin Yoga auf tieferen Ebenen: Es spricht das fasziale Gewebe an, das eng mit dem Nervensystem verbunden ist. In diesem ruhigen Setting darf sich lösen, was sich im Alltag oft unbemerkt ansammelt. Schritt für Schritt entsteht ein Gefühl von Weite – körperlich und mental.

Ein wesentlicher Bestandteil des Retreats ist die Regulation des Nervensystems. Sie lernen, bewusst vom Aktivitätsmodus in einen Zustand der Regeneration zu wechseln. Dorthin, wo sich Entspannung, innere Sicherheit und Ruhe ganz natürlich entfalten können.

Ergänzend dazu unterstützen sanfte somatische Übungen Ihre Körperwahrnehmung. Kleine, bewusste Bewegungen helfen, Spannungen zu regulieren und ein feineres Gespür für sich selbst zu entwickeln. Auch der Atem begleitet Sie durch dieses Yoga Retreat: In ausgewählten Pranayama-Techniken erfahren Sie, wie bewusstes Atmen beruhigen, ausgleichen oder neue Energie schenken kann.

Adeline Ireland begleitet Sie mit viel Erfahrung und einem feinen Gespür für die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Sie schafft einen achtsamen Raum, in dem Sie sich getragen fühlen und in Ihrem eigenen Tempo praktizieren können.

Auch wenn Sie alleine anreisen, sind Sie Teil einer achtsamen, offenen Gruppe, in der Begegnung ganz natürlich entstehen darf. Ein Miteinander, das trägt – und gleichzeitig Raum lässt für Rückzug und Zeit nur für sich.

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, das Erlebte wirken zu lassen – beim Blick aufs Meer, im Schatten tropischer Gärten oder bei wohltuenden Momenten der Entspannung.

Auch die Umgebung wird Teil Ihrer Erfahrung: Bei einem Ausflug nach Ubud tauchen Sie in die kulturelle Vielfalt Balis ein, während ein weiterer Ausflug zu den Wasserfällen Sie die ursprüngliche Kraft der Natur spüren lässt.

m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Abgerundet wird Ihre Auszeit durch eine inkludierte 1-stündige Massage, die Ihnen zusätzliche Entspannung schenkt und das Loslassen auf körperlicher Ebene unterstützt.

So entsteht eine ausgewogene Verbindung aus Praxis, Erholung und Erleben – getragen von der besonderen Atmosphäre dieser Insel.

Was Sie aus dieser Zeit mitnehmen

- Ein reguliertes, ruhigeres Nervensystem
- Mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit im Körper
- Ein feineres Gespür für Ihre eigenen Bedürfnisse
- Praktische Atem- und Körperübungen für den Alltag
- Gelöste Spannungen und neue innere Stabilität
- Erinnerungen an eine achtsame Auszeit am Meer

Programmverlauf

19. September 2027
Ankunft im Holiway Garden Resort

20. September – 01. Oktober 2027

07.30 h – 09.30 h	Yoga-Morgeneinheit
09.30 h – 11.00 h	Frühstück/Brunch
16.30 h - 18.30 h	Yoga-Nachmittagseinheit
19.00 h	Abendessen

An einem Tag findet ein Ausflug nach Ubud statt. An diesem Tag entfällt die Yoga-Nachmittagseinheit.
An einem weiteren Tag findet ein Ausflug zu den Wasserfällen statt. An diesem Tag findet Yoga morgens und am Nachmittag wie gewohnt statt oder wird in den Ausflug integriert.

02. Oktober 2027
Frühstück und individuelle Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Yogamatten sind vorhanden!