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

Energie und Klarheit:
Mentale Skills und Ressourcen stärken

21. - 28. November 2026
Spanien - Mallorca – Son Manera Retreat Finca

Finde zu deiner Essenz zurück, zu dem, was dich von innen her erfüllt und richte dich neu aus für deinen Lebensweg.

Energetisch stärkende Körperübungen aus dem Kundalini-Yoga, Meditationen, Mantren, Breathwork und mentale Skills helfen dir, wieder ins Spüren zu kommen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Wie gehst du mit der Ressource Zeit um? Wie sehr bist du in der Selbstoptimierungsfalle gefangen und hast dich dabei selbst verloren?

Tanke auf, lass Altes los und nimm dir eine Menge Tools mit, um voller Energie und Fokus deinen Alltag zu meistern und dabei gut mit dir verbunden zu bleiben.

Programmdetails

- Kundalini-Yoga (für Einsteiger geeignet) - den Körper und deine Präsenz spüren
- Meditationen - den Geist still werden lassen
- Atem, Stimme & Bewegung - den Vagusnerv entspannen, in die Freude kommen
- Energie & Fokus: Tools für den Alltag für Ausrichtung, neue Lebenskraft, und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen

Programmverlauf

21. November 2026

ab 15.00 h	Beziehen des Zimmers möglich
18.30 h	Abendessen

22. – 27. November 2026

07.30 h - 09.30 h	Yoga-Morgeneinheit
bis 11.00 h	Brunch
14.00 h	Mittagessen mit Salaten und Suppe
16.30 h - 18.30 h	Yoga-Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

28. November 2026
Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

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

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung

Yogamatten und Yogaequipment sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.