

Kundalini & Yin Yoga:

Sommerretreat für Leichtigkeit und Freude

25. Juli – 01. August 2026

Spanien - Mallorca – Son Manera Retreat Finca

Im Herzen Mallorcas, umgeben von Weite und Stille, entfaltet sich dieses besondere Retreat unter der Leitung von Nina Rücklinger. Ihr Fokus: Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu bringen – durch eine wohltuende Mischung aus Kundalini Yoga, sanftem Yin Yoga, Meditation und Atemsessions.

Kundalini Yoga wird oft als das Yoga der Bewusstheit bezeichnet. Es kombiniert dynamische Bewegungsabfolgen (Kriyas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Mantra-Rezitation. Ziel ist es, die Lebensenergie – das sogenannte Kundalini – zu aktivieren und ins Fließen zu bringen. Die Praxis wirkt ganzheitlich: Sie stärkt das Nervensystem, fördert emotionale Ausgeglichenheit und unterstützt die mentale Klarheit. Durch das bewusste Arbeiten mit Energiezentren (Chakren) und Atem kann tiefe Veränderung und ein Gefühl innerer Freiheit entstehen.

Zweimal täglich geht's zu den Yogaeinheiten auf der Matte: morgens mit belebenden Kundalini-Sequenzen, die den Kreislauf anregen, das Herz öffnen und neue Energie schenken. Am Abend führt Yin Yoga in die Stille, lässt Anspannung weichen und schafft Raum für Regeneration. Jede Einheit ist wie ein Geschenk an sich selbst – mit dem Ziel, mehr Verbundenheit, Selbstwahrnehmung und Lebensfreude zu kultivieren. Im Yin Yoga verweilt man länger in den Yoga-Asanas und regt dadurch das Faszienewebe an.

Zwischen den Einheiten bleibt viel Zeit zum Loslassen und Auftanken: am Salzwasserpool mit Blick auf Montuiri, bei Spaziergängen oder bei einem stillen Moment auf der Dachterasse. Die vegetarisch-vegane Vollverpflegung verwöhnt mit frischen, regionalen Zutaten und lädt ein, achtsam zu genießen.

Dieses Retreat ist ideal für alle, die Yoga nicht als Leistung, sondern als Quelle für Lebensfreude und tiefes Spüren erfahren möchten. Für Menschen, die sich danach sehnen, wieder in Balance zu kommen, innezuhalten und das Leben in seiner Leichtigkeit zu spüren.

Programmverlauf

25. Juli 2026

ab 15.00 h

18.30 h

Anreise

Abendessen

26. – 31. Juli 2026

07.30 h - 09.30 h

anschließend

14.00 h

16.00 h - 18.00 h

18.30 h

Morgeneinheit

Frühstück

Mittagessen mit Salaten und Suppe

Nachmittagseinheit

Abendessen

01. August 2026

Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogakleidung

EINEN Kraftstein/Kristall (zb Amethyst, Bergkristall, etc.)

Stumpenkerze in einer Farbe deiner Wahl

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