

Mit Yoga & Pilates zu mehr Bewusstheit

22. – 26. April 2026

Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Programminhalte

An diesen vier Tagen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst – unseren Körper, unsere Empfindungen, unseren Atem. Wir üben gemeinsam, Bewegungen bewusst auszuführen und lernen so ganz im Moment zu sein. Was mit einer körperlichen Erfahrung beginnt, lässt sich nach und nach auf jede Situation im Alltag übertragen.

Ihr Tag beginnt mit „Yoga der Energie“. Der morgendliche Yogaunterricht beinhaltet sanfte und anregende Karanas (Bewegungsabfolgen), bei denen Sie in ein Fließen im eigenen Rhythmus kommen – und geht dann über in ein kraftvolles und zugleich leichtes Halten der Asanas.

Pranayama, bestimmte Atemtechniken, verfeinern Ihre Achtsamkeit und Wahrnehmung. Daraus folgt ein langsames Zur-Ruhe-Kommen mit praktischen Impulsen aus der Yogaphilosophie hin zur Meditation.

Yoga der Energie bedeutet ein Beobachten und Wahrnehmen des Körpers, der Empfindungen, des Atems – ein Lenken der Energie. Dort, wo die Aufmerksamkeit ist, fließt Energie.

Das Nachmittags-Programm beginnt mit einer Stunde Pilates-Training. Das Pilates Trainingsprogramm spricht durch gezieltes Zusammenwirken von Kraft- und Dehnübungen vor allem Ihre tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die segmentale Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule an. Durch die Pilates-Übungen erhalten Sie ein kräftiges Körperzentrum, Sie stärken Ihre Muskelelastizität und verbessern Ihre Haltung.

Im Anschluss an das Pilates-Training folgt der Entspannungsteil mit Yin-Yoga, Yoga Nidra oder Meditation – lassen Sie sich überraschen.

Programmverlauf

22. April 2026

ab 15.00 h

16.00 h - 18.00 h

18.30 h

Anreise

erste Programmeinheit

Abendessen

23. – 25. April 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe/Aufstriche
16.00 h – 18.00 h	Abendeinheit
18.30 h	Abendessen

26. April 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung/Yogakleidung
eventuell Wanderkleidung
Hausschuhe

Yogamatten und Yoga-Equipment sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.