



Yogapraxis Technik Für Körper, Geist und Seele 15. Bis 17. Mai 2026

Ein Wochenende für Dich und Deine Technik. Es ist besonders für Menschen geeignet, die per Zoom an Sessions teilnehmen, viel allein trainieren, oder sich verbessern wollen... Das macht Dich zufrieden, gesund- und die Seele satt! Freue Dich auf dieses Wochenende und verbessere Deine Technik und Dein Know-How...

Die Anreise erfolgt am Freitag-Mittag ab 15:00 Uhr. Die Vorstellungsrunde und die erste Yoga-Einheit startet um 16:00 Uhr. Hier besprechen wir auch den Ablauf. Nach dem Abendessen, lassen wir den Tag yogisch ausklingen.

Am Samstag beginnen wir um 06:30 Uhr mit dem draußen sein: Tautreten, den Sonnen-Aufgang ansehen und einem ruhigen Start in den Tag! Wir werden immer wieder praktizieren und üben. Um 11:00 Uhr bis zum Mittag fahren wir die Intensität hoch und dann am Nachmittag wieder runter. Ob es mit vielen Partnerübungen oder Yin Yoga sein wird, es geht immer auch um die Ausführung. Es wird uns sehr viel das Wieso, Weshalb und Warum beschäftigen -> das bringt jeden von uns weiter und lässt uns wachsen und sicherer werden! Ich freue mich bereits drauf...

Zwischen den Einheiten wird es Zeit für Schlaf, Ruhe, Spazier- und Saunagänge geben! Der Abschluss findet am Sonntag-Mittag statt und wir verabschieden uns mit einem Essen.

Der Workshop-Preis für dieses wunderbare Retreat beträgt 250 Euro. In Sagasfeld betragen sich die Kosten auf 230 Euro im DZ und 270 Euro im Einzelzimmer -> Hier ist das Zimmer, das Essen, der Raum und die Sauna enthalten.

Leitung Mohini / Andrea Evelyn Degenhard
Yogalehrerin, HP-Psych, Coach, Heilerin uvm.

Weitere Infos unter www.sagasfeld.de
Buchung unter Info@Lebenslicht-Hamburg.de

