



YOGAWOCHE

Detox für Körper & Geist

mit Martina Egger-Kofler
08.09. - 13.09.2024

Sag JA zum Prozess des Loslassens und entdecke die Chance für Wachstum und neue Ausrichtung!

In dieser Woche dreht sich alles ums Loslassen - auf körperlicher und geistiger Ebene.

Die Natur des Spätsommers und des beginnenden Herbstes lädt uns ein, den Weg des Loslassens mit ihr zu gehen.

PROGRAMM

SO, 08.09.2024

18.30 Uhr Come Together mit Begrüßung in der Kaminlounge

MO, 09.09.2024

08.00 - 09.30 Uhr „Ich lasse los, indem ich bei mir ankomme!“
dynamische Yogapraxis für alle Levels

17.00 - 18.30 Uhr Vortrag: Entgiftung & Lebergesundheit Reinigung
für mehr Vitalität im Leben

21:30 - 22:00 Uhr Abend Meditation

DI, 10.09.2024

08.00 - 09.30 Uhr „Ich bin bereit für einen Neubeginn!“
dynamische Morgenpraxis für alle Levels

17.00 - 18.30 Uhr „Verbindung er-leben!“ Regenerative Yogapraxis
für alle Levels mit Meditation

MI, 11.09.2024

08.00 - 09.30 Uhr „Entfalten und Erschaffen“ dynamische Morgenpraxis
für alle Levels

17.00 - 18.30 Uhr „Hier & Jetzt - das ist im Moment genug!“
Regenerative Yogapraxis für alle Levels mit Meditation

DO, 12.09.2024

08.00 - 09.30 Uhr „Spüre die Essenz des Lebens - und lass es fließen!“
dynamische Yogapraxis für alle Levels

17.00 - 18.30 Uhr „Darm-Hirn-Achse - Rest and Digest!“
Regenerative Yin Praxis für alle Levels

FR, 13.09.2024

08.00 - 09.30 Uhr „Ich bin bereit für mein neues ICH“
Abschlusssequenz mit geführter Meditation