

A person is performing a yoga backbend, likely a Wheel Pose (Urdhva Dhanurasana), on a dark mat outdoors. They are wearing a dark long-sleeved top and leggings. Their hands are clasped behind their back, and their feet are flat on the ground. The background is a bright, hazy outdoor setting with a light sky and some distant structures.

Body, Mind & Flow Retreat

Raus aus der Routine, rein in deinen Flow!

mit Julia Mayer | 7.-10.05.20 | Werdenfelserei

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr: „Welcome Session – Breathe and Flow“

Beginne deine Body, Mind & Flow Auszeit mit einem dynamischen Yoga Flow zur Kräftigung deines gesamten Körpers.

Synchronisiere deine Bewegung mit deiner Atmung und genieße die Symbiose aus Bewegung, Atmung und Entspannung.

Freitag, 8:00 – 9:30 Uhr: „Grounding and Rising“

Wenn du eine gute Basis besitzt, sind dir und deiner Yogapraxis keine Grenzen gesetzt!

Der Fokus dieser Stunde liegt darin, in stehenden Haltungen und Balancen ein bewusstes Fundament zu setzen, um mehr Leichtigkeit in jeder Haltung zu finden.

Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr: „Slow Flow“

Finde innerliche Ruhe durch äußerliche Bewegung.

Wir starten mit fließenden Bewegungsabläufen und enden mit einer entspannenden Atemübung und Meditation.

Samstag, 8:00 – 9:30 Uhr: „Inside Flow Fundamentals“

Der Fokus dieser Einheit liegt auf der richtigen Ausrichtung in den einzelnen Yoga Haltungen, um ein sicheres „Fliesen“ zu garantieren.

Samstag, 17:00 – 18:30 Uhr: „Inside Flow“

Eine Vinyasa Flow Choreographie, die auf ein ausgewähltes, modernes Musikstück abgestimmt ist und „on beat“ der Musik zu einem Herzensthema unterrichtet wird und alles in einen Flow bringt. Deine Atmung, deine Bewegung, dein Herz, dein Yoga.

Sonntag, 8:00 – 09:30 Uhr: „Goodbye Session: Breathe & Ease“

Beende deine Body, Mind & Flow Auszeit mit einem abwechslungsreichen Yoga Flow zur Kräftigung und Entspannung deines ganzen Körpers.

Beginne die Stunde mit einer Atemtechnik zur Förderung deiner Konzentration und genieße danach die Klarheit, deinen geschärften Fokus und deinen Flow.