

251-S3D97 Yoga, Klang & Ayurveda Retreat - Lebensfreude

Beginn	Samstag, 21.06.2025, 09:30 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	69,00 € Die Kostproben sind in den Kursgebühren enthalten
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Matte, Getränk, Kissen, Decke und bequeme Wetter passende Kleidung
Kursort	Realschule Simbach, Kirchenplatz 2, 84359 Simbach am Inn

Ein Tag für dich – Mit Yoga, Klang und Ayurveda zur Lebensfreude

Lebensfreude beginnt in dir. Wenn du dich genährt, verbunden und bei dir selbst fühlst. Wenn Körper, Geist und Herz im Einklang sind. Wir laden dich ein, an diesem Tag tiefer einzutauchen – in deine Lebenskraft, deine Freude und dein inneres Leuchten.

Ein Retreat, das ganz dir gewidmet ist – liebevoll gestaltet von uns drei Frauen, die ihre Herzenswege zusammenfließen lassen:

Klang, Yoga & Atmung

Wir beginnen diesen Tag in achtsamer Verbindung mit Körper, Atem und Klang. Sanft stimmen wir uns mit dem gemeinsamen Singen von Mantras ein – heilsame Klänge, die das Herz öffnen und dich liebevoll im Moment ankommen lassen.

Im Anschluss erfährst du Näheres zu den Bandhas – das sind feine, innere Energieverschlüsse, die durch gezielte Aktivierung dabei helfen, deine Lebensenergie zu lenken und zu zentrieren. Mit Atemübungen erspüren wir diese Bereiche und öffnen sie behutsam, damit deine Energie frei fließen kann – hin zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und innerem Strahlen. Mit dieser inneren Ausrichtung gehen wir über in einen achtsamen Yoga-Flow – kraftvoll und sanft zugleich.

In der abschließenden Tiefenentspannung wirst du durch eine geführte Meditation in eine Klangreise fließen und von wohltuenden Klängen achtsam umhüllt und begleitet. Sanfte Töne und Schwingungen von feinen Instrumenten wie Therapie-Klangschalen, Gong, Tingsha und Regenstab bringen dich in Tiefe Regeneration und innere Freude.

Ayurveda

Ergänzend begleiten dich an diesem Tag ayurvedische Impulse und feine Köstlichkeiten: liebevoll zubereitete Snacks, kleine Kraftspender und herzhaftes Häppchen, die deine Lebenskraft fördern. Du darfst probieren, genießen und dich rundum genährt fühlen.

Ein Tag, der dich erinnert, wie gut es sich anfühlt, ganz bei dir zu sein.

Ein Tag, für deine Lebensfreude

Ein Tag, der nachwirkt.

"Wende dein Gesicht der Sonne zu und die Schatten fallen hinter dich."

Melde dich gleich an und sichere dir einen der begrenzten Plätze.

Wir freuen uns auf dich!

Voraussetzungen: Ab 16 Jahre, mit und ohne Vorkenntnisse; körperfreundlich abgestimmt für jeden, auch für Frauen in der Schwangerschaft.

Termine

Datum		Ort
21.06.2025	09:30 - 13:30 Uhr	Kirchenplatz 2, Simbach, Realschule Simbach, Boo1, Aula, Greiner Saal

[zur Kursdetail-Seite](#)