

# Yoga-Auszeit 2024

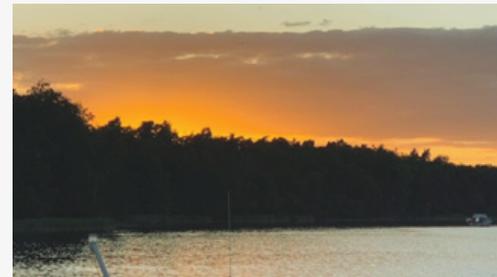
## Yoga im Frühling

**29.2.-3.3.2024 Seminarhaus Schorfheide**

3 Ü im DZ | vegane Verpflegung, Yoga & Sauna

**690 € p. P. im DZ**

- Entspannen und Auftanken inmitten der Natur
- familiäre Atmosphäre mit max. 10 Teilnehmern
- täglich 2 x Yoga, Atemübungen, Entspannung
- Ernährungs-Workshop, Sauna
- Stille & Achtsamkeit in der Natur
- Zeit für Austausch, Entspannung und Nichts-Tun



## Yoga im Herbst

**13.-19.10.2024 im Holt-Hof (Ostsee)**

6 Ü im DZ | vegane Verpflegung, Äyurveda & Yoga

**1.290 € p. P. im DZ**

- Deine besondere Auszeit an der Ostsee mit max. 12 Teilnehmern
- täglich 2 x Yoga, Atemübungen, tiefe Entspannung, kreative Impulse & Selbsterfahrung
- frische Seeluft, Natur, gesunde Äyurveda- und Ernährungs-Tipps
- Strandspaziergang "mit allen Sinnen"
- Zeit für Austausch, Journaling, Rückzug und Nichts-Tun



## Infos und Kontakt

**Jana Thiele**

Yogalehrerin BDY/EYU

[www.jana-thiele.de](http://www.jana-thiele.de)

[post@jana-thiele.de](mailto:post@jana-thiele.de)

T: 0162 62 18 279



# Was dich erwartet:

**Übergänge** sind oft herausfordernd und anspruchsvoll - so auch die Übergänge der Jahreszeiten. Vom Winter zum Frühjahr, vom Sommer zum Herbst. Oft bemerken wir dann, dass wir zu viel oder ungesund essen, schlecht schlafen, kraftlos sind oder zu Infekten neigen.

Eine **Auszeit vom Alltag** kann deine innere Kraft und Ruhe stärken und dich neu ausrichten.

Unser Alltag ist oft zu viel, zu schnell, zu weit, zu hoch, zu laut... Diese bewusste Auszeit lenkt deinen Blick wieder auf **das Wesentliche** im Leben. Du findest Raum, das Unwesentliche loszulassen und dich stärker auf das Wesentliche zu fokussieren. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, lösen sich oft auch körperliche Symptome, wie Schmerz oder Unruhe, unser **Immunsystem** wird kraftvoll und unser Körper leichter.

Schenke deinem Körper und deinem Geist eine **Neuausrichtung** mit achtsamem **Yoga**, frischer Luft, kreativen Impulsen und natürlicher Nahrung.

Erlebe **mit allen Sinnen** die Natur, tauch ein in sanfte und kraftvolle Yogahaltungen, Dehnungen und Atemübungen. Vertraue dich einer individuellen und kompetenten Anleitung an und erlebe neue **Energie und tiefe Entspannung**.

Vormittags und nachmittags erwarten dich frische, vegane und stärkende Mahlzeiten, die auch vom **Āyurveda** inspiriert sind mit bunten Gewürzen, Kräutern, Smoothies und selbst gemachten Leckereien, die dem Körper Leichtigkeit verleihen. Die Rezepte kannst du auch im Alltag selbst nachkochen.

Am Nachmittag ist **Zeit für Austausch**, gemeinsame Aktivitäten, ein Sprung ins kühle Nass, Sauna oder auch für **Rückzug und Stille**.

Beginnt die heilsame Veränderung zuerst im Kopf oder im Körper? Die Antwort auf diese Frage findest du vielleicht während der Auszeit.

*Ich freue mich auf Dich. Jana*