

Im Fluss des Sommers

YOGA DAY RETREAT

Ein Tag nur für dich.

Bewegen. Durchatmen. Draußen sein.

Und immer wieder zurück zu dir.



YOGA & BEWEGUNG

Aktivierende Yogapraxis, die Körper und Geist in Energie bringt und dich im Moment ankommen lässt.



WISSEN & VERSTÄNDNIS

Impuls & Vortrag über dein Nervensystem, Stress & Regulation – für mehr Verständnis und Selbstmitgefühl.



ZEIT FÜR DICH

Draußen sein. Am Wasser. Durchatmen. Raum zum Sein, Spüren und Auftanken.



GUTES ESSEN & PAUSE

Gemeinsames, leichtes Mittagessen und Zeit am Pool zum Entspannen, Sonne tanken und Genießen.



ENTSPANNUNG & KLANG

Sanfte Yogaeinheit, wohltuende Klänge und eine besondere Atemreise für mehr Leichtigkeit und Verbindung.



Für dich, wenn du...

- ✓ oft im Kopf bist
- ✓ viel funktionierst
- ✓ dir mehr Ruhe wünschst
- ✓ aber nicht weißt, wie du sie hältst

Komm, wie du bist.
Alles, was du brauchst, ist schon da.



Die Details



ORT

Waldhaus
Zum Gallpüsch 27
56479 Westernohe



DATUM

Sonntag, 27.09.2026



ZEIT

ab 10:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr



PREIS

Early Bird: 119 €
zzgl. kleiner Ticketgebühr
(bis 30.06.2026)
Regulär: 139 €
zzgl. kleiner Ticketgebühr
(ab 01.07.2026)



PLÄTZE

Max. 15 Teilnehmer:innen



MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Yogamatte
und optional dein Bolster
sowie ggf. warme Kleidung –
wir sind draußen und das Wetter
kann sich verändern.

Ich freu mich auf dich! ♥

Dein Tag im Überblick

- 10:30 **Ankommen**
Locker ankommen, etwas trinken, kennenlernen
- 11:00 – 12:00 **Aktivierende Yogaeinheit**
Bewegung, die dich wach, klar und verbunden macht
- 12:15 **Gemeinsames Mittagessen**
Leicht, nährend und mit Liebe zubereitet
- anschließend **Pause am Pool**
Chillen, lesen, Sonne tanken, einfach sein
- ab 14:30 **Impuls & Vortrag**
Ein verständlicher Blick auf dein Nervensystem, Stress & Regulation
- ca. 17:00 **Ausklang & Verabschiedung**
Mit Herz und in Verbindung



Mit Stargast
Semia Kempf



Ein besonderes Highlight dieses Tages:

Gemeinsam mit Stargast Semia Kempf

tauchen wir in eine sanfte, geführte Atemreise ein.
Durch Psychedelic Breath, Bewegung und Klang
entsteht ein Raum, in dem du loslassen,
dich spüren und wieder bei dir ankommen kannst.

Leicht. Verbunden. Im Fluss.



Ein Tag, der dich nährt.

und dir neue Leichtigkeit schenkt.

