



JUST BE YOU – JUST FOR YOU

Yoga Retreat für Balance, Achtsamkeit & Wohlbefinden

JUST BE YOU – JUST FOR YOU lädt dazu ein, den Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen und ganz bewusst Zeit für sich selbst zu genießen.

Am Morgen schenken **dynamische Yoga-Flows und bewusste Atemarbeit** neue Energie, Kraft und Leichtigkeit. Die ruhigeren Einheiten am Abend verbinden **sanftes Yoga, Pranayama und Meditation** und schaffen Raum zum Loslassen, Entspannen und Regenerieren.

Zwischen den gemeinsamen Einheiten bleibt ausreichend Zeit für **Wellness, Natur und persönliche Auszeiten** – zum Durchatmen, Abschalten oder einfach zum bewussten Nichtstun.

Ein Retreat zwischen **Kraft und Entspannung, Bewegung und Stille** – für mehr Balance, Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Für alle Yoga-Levels geeignet.

RETREAT LEITUNG: Christina Lotter

Christina ist zertifizierte **Yoga- und Kinderyogalehrerin** und befindet sich derzeit in Ausbildung zur Yogatherapeutin. Yoga begleitet sie seit rund 15 Jahren und hat ihr gezeigt, wie wertvoll Achtsamkeit, bewusste Bewegung und das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse sind.

In ihren Stunden verbindet sie **kraftvolle Yoga-Sequenzen mit sanften Dehnungen, Mobilisation und Atemarbeit**. Mit ihrer herzlichen Art schafft Christina eine Atmosphäre, in der sich alle unabhängig von Erfahrung und körperlichen Voraussetzungen willkommen fühlen können.

RETREAT – PROGRAMM & TAGESABLAUF:

DONNERSTAG:

- Individuelle Anreise | Check-in ab 15 Uhr
- 16.45 Uhr: **Kennenlernen im Yogaraum**
- 17 – 18.15 Uhr: **Welcome Circle & Yoga zum Ankommen**
- 18.45 Uhr: Abendessen

FREITAG:

- 8 – 9.15 Uhr: **Good Morning Sunshine** | Aktivierende Morgenpraxis mit Variationen des Sonnengrußes
- Frühstücksbuffet bis 10 Uhr
- Zeit für Entspannung
- 17 – 18.15 Uhr: **Sanftes Yoga & bewusste Atemarbeit**
- 18.45 Uhr: Abendessen

SAMSTAG:

- 8 – 9.15 Uhr: **Good Morning Yoga** | Fokus auf eine starke Körpermitte
- Frühstücksbuffet bis 10 Uhr
- 17 – 18.15 Uhr: **Sanftes Yoga & Meditation**
- 18.45 Uhr: Abendessen

SONNTAG:

- 8 – 9.15 Uhr: **Good Morning Yoga & Closing Circle**
- Frühstücksbuffet bis 10 Uhr
- Check-out bis 11 Uhr | Individuelle Abreise

Gut zu wissen:

- **Frühstück:** gemeinsam mit der Gruppe oder ganz individuell zwischen 7 und 10 Uhr, je nach Tagesrhythmus
- **Abendessen:** gemeinsam mit der Gruppe
- **Programmänderungen vorbehalten**

