

Schenke dir Zeit

Der Winter galt ursprünglich als Zeit der Stille und des zur Ruhe Kommens. Die Zeit in der sich die Natur zurückzieht und ihre Kräfte sammelt. Bei diesem Retreat nimmst du dir bewusst Zeit, um den Blick nach innen zu richten, dir eine Auszeit zuzunehmen und Kräfte zu sammeln.

Die vielfältige Yoga-Praxis (Hatha Yoga und Vinyasa Yoga angelehnt an Chi-Yoga, Faszien Yoga, Meditation, Pranayama) bringt Ruhe in Körper und Geist.

Die Zeit zwischen den Yogastunden kannst du ganz nach deinen Bedürfnissen gestalten: egal ob im Wellnessbereichs mit Sauna und Pool oder bei einer verwöhnenden Massage im Hotel-Spa oder an der wohltuenden Luft des Bayerischen Waldes.



Entspannt und geerdet kehrst du nach Hause zurück und startest voller Leichtigkeit in den Advent!

Auf Wünsche der Gruppe gehe ich selbstverständlich zu jeder Zeit ein. Sportliche Anfänger sind willkommen.

Anmeldung unter yoga@elaranuernberg.de

- 🌀 **Yoga-Pauschale:** 280 € pro Person
- 🌀 **Max. Teilnehmerzahl:** 10 Personen

Buchung der Zimmer (telefonisch, per Email oder Buchungssystem) erfolgt direkt beim Lindenhof: [Zimmer & Preise im Hotel Lindenwirt \(hotel-lindenwirt.de\)](http://hotel-lindenwirt.de)

Wichtig: Es steht ein Zimmerkontingent unter dem Stichwort "Yoga-Retreat elara" zur Verfügung. Bitte bei Buchung angeben.

Nützliche Informationen rund um die Buchung und den Aufenthalt findest du auch hier: [Gut zu wissen - Hotel Lindenwirt \(hotel-lindenwirt.de\)](http://hotel-lindenwirt.de)

Ablaufplan (Änderungen vorbehalten):

Donnerstag, 01. Dezember

- 🌀 Individuelle Anreise: Die Zimmer stehen ab 15:00 Uhr zur Verfügung – die Verpflegung beginnt am Anreisetag um 13:30 Uhr.
- 🌀 Zwischen 16:45 und 17:15 Uhr: Zusammentreffen aller Yogis in der Hotel-Lobby
- 🌀 17:30 – 19:30 Uhr: Yoga zum Ankommen & Abschalten
- 🌀 Abendessen ab 19:30 Uhr

Freitag, 02. Dezember

- 🌀 7:45 – 9:00 Uhr: Yoga Flow - mit fließender Energie in den Tag starten
- 🌀 Im Anschluss Frühstück
- 🌀 Freie Zeit für Wanderungen & Wellness (Nachmittagsbuffet 14:00 - 16:00 Uhr)
- 🌀 17:30 – 19:00 Uhr: Faszien-Yoga
- 🌀 Abendessen ab 19:00 Uhr
- 🌀 Bei Interesse Yoga-Nidra (ca. 30 Minuten)

Samstag, 03. Dezember

- 🌀 7:45 – 9:00 Uhr: Detox Yoga - let's twist!
- 🌀 Im Anschluss Frühstück
- 🌀 Freie Zeit für Wanderungen & Wellness (Nachmittagsbuffet 14:00 - 16:00 Uhr)
- 🌀 17:30 – 19:00 Uhr: Yin Yoga - Stretch & Relax
- 🌀 Abendessen ab 19:00 Uhr
- 🌀 Bei Interesse Yoga-Nidra (ca. 30 Minuten)

Sonntag, 4. Dezember

- 🌀 7:45 – 09:00 Uhr: Bunter Yoga-Mix zum Abschluss des Wochenendes
- 🌀 Im Anschluss Frühstück bis 10:30 Uhr
- 🌀 Individuelle Abreise: Freigabe der Zimmer bis spätestens 11:00 Uhr
- 🌀 Der Wellnessbereich kann am Abreisetag gegen einen Aufpreis von 30,00 € pro inklusive Nachmittagsbuffet im Tilia-Spa Bistro benutzt werden