

Ein besonderes Yoga-Wochenende in Niedersachsen

Genieße vom 25.-27. Juli 2024 ein besonderes Wochenende im Wellness-Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld in Göhrde. Schenke Dir Zeit an diesem Wochenende auf Deiner Yogamatte, um in gelöste und liebevolle Verbindung mit Dir selbst zu kommen. Die ruhige Atmosphäre und die schöne Natur eignen sich optimal dazu. Dich erwarten neben verschiedenen Yoga-Praktiken, gesundes veganes/vegetarisches Essen und Zeit für Dich, die Du in der Natur und/oder in der Sauna mit anschließender Abkühlung im Schwimmteich genießen kannst.



Ein Yoga Retreat für Die Leichtigkeit des Seins



Dieses Wochenende steht ganz im Zeichen der Leichtigkeit. Lasst uns den Sommer als Anlass nehmen Freude, Lachen und Spiel in unsere Yogapraxis zu integrieren.

Aparigraha ist eines der fünf Yamas, der Verhaltensregeln aus Patanjalis achtgliedrigem Yoga-Pfad und bedeutet so viel wie „nicht anhaften“. Wir lassen uns von dem Sommer tragen, wenn die Unbeschwertheit oft am größten ist, und erkunden zusammen, wie wir die Lehre Aparigraha für mehr geistige, seelische und körperliche Leichtigkeit und Gelassenheit in unsere Leben integrieren können.

Unser Tagesablauf

Freitag: Anreise ab 14 Uhr (eine spätere Anreise ist möglich). Um 16 Uhr treffen wir uns zum Willkommensyoga, danach findet das Abendessen statt. Nach dem Abendessen folgt eine geführte Tiefenentspannung.

Samstag: Wir beginnen unseren gemeinsamen Tag um 7 Uhr mit einer inspirierenden Runde Resilienz Yoga, danach gibt es Frühstück, gefolgt von einer langen Pause, die Du nach Deinen Wünschen frei gestalten kannst. Am Nachmittag geht es weiter mit Yoga und Meditation bis zum Abendessen. Nach dem Abendessen gibt es ein freiwilliges, wetterabhängiges Programm.



Sonntag: Wir starten mit dem Frühstück, danach habt ihr Zeit zum auszuhecken. Dann lassen wir unser Wochenende mit einer letzten Yogaeinheit ausklingen. Um 12 Uhr endet unser gemeinsame Zeit.



Über mich

Meine erste beschwingte Yogaerfahrungen habe ich tatsächlich in einer progressiven Kirche in Cincinnati, Ohio Anfang der 80iger gemacht. Als extracurriculares Fach an der Ohio Universität weitergemacht und in Hamburg angekommen verschiedene Yogastilen und -schulen von Aerial bis Ashtanga ausprobiert.

Durch meine Leidenschaft für das Apnoetauchen habe ich die Weltmeisterin und Kundalini Yogalehrerin Sara Campbell kennengelernt, intensiv mit ihr gearbeitet und schließlich mein Yogalehrerausbildung in Ägypten 2016 absolviert. In der Pandemie lernte ich Kristine Webers Sublte Yoga® kennen: ein neurowissenschaftlich fundierter Yogaansatz, der in der spirituellen Tradition des Yoga verwurzelt ist. Dort bin ich jetzt zuhause, und lade Dich ein, mich dort zu besuchen. <https://yogaforprofessionals.de/>

Hier alle Infos für das Retreat zusammengefasst

Wann & Wo: Das Retreat findet vom 25.-27. Juni, 2025 in Niedersachsen im Rundlingsdorf Sagasfeld, bei Görhde statt. <https://www.sagasfeld.de/>

Preis: 250,- Euro inkl. MwSt. Rechnung erfolgt nach der Anmeldung und ist erst nach der Überweisung des Betrags gültig. Enthalten im Preis sind:

- alle Yogaeinheiten, Pranayam und Meditation
- Miete für den Seminarraum, inkl. Kaffee, Tee und Gebäck am Nachmittag

Anmeldung: kontakt@yogaforprofessionals.de

Mindestteilnehmerzahl: 10 Yogis und Yoginis

Hinweis: Bei Absagen nach dem 18. Mai 2025 werden die Kosten für das Retreat *nicht* erstattet.

Hier alle Infos zur Unterkunft

Ich habe Zimmer für Euch im Wellness-Hotels Rundlingsdorf Sagasfeld reserviert:

<https://www.sagasfeld.de/>

Gesamtpreis für 2 Übernachtungen:

- pro Person im Doppelzimmer: 196,- Euro, wenn erwünscht mit getrennten Betten.
- pro Person im Einzelzimmer: 236,- Euro

Enthalten im Preis sind auch Frühstück und Abendessen inkl. Tee und Mineralwasser sowie Saunanutzung und Nutzung des Schwimmteichs.

Du kannst Dich entweder telefonisch unter 05841 1360 oder per E-Mail office@sagasfeld.de unter der Angabe „Retreat bei Sharanne Wheeler“, 25-27. Juli 2025 buchen.

Anreise

Die Anreise zum Wellness-Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld erfolgt privat und auf eigene Kosten.

Ich freue mich auf eine wunderschöne Zeit mit Euch!

Sharanne