

# YOGA & RESILIENZ

**Dreitägiges Retreat vom 12.-14.04.2024**

*Auszeit nehmen und Impulse anstoßen*

## **Das Ziel**

Du entspannst, gewinnst Abstand, schöpfst Kraft und kehrst mit mehr Bewusstsein für die eigene Widerstandsfähigkeit in Deinen Alltag zurück. Zu diesem Ziel verbinden wir die Elemente des Yoga und der Psychologie miteinander. Vorkenntnisse in der Yoga-Praxis sind nicht notwendig.

## **Der Weg**

Am Freitagnachmittag starten wir mit einer sanften Yoga-Praxis und setzen einen ersten Wissensimpuls zu "Resilienz". Der Abend klingt mit Yin-Yoga aus. In den Samstag starten wir aktiviert durch eine Pranayama- und Yoga-Praxis. Mit weiteren Wissensimpulsen und praktischen Übungen vertiefen das eigene "Haus der Resilienz". Es bleibt Zeit und Raum für Ruhe und Reflexion. Der Abend dient der Regeneration mit "Progressiver Muskelentspannung". Am Sonntag setzen wir bewusst Lernimpulse für den Alltag. Wir starten am Freitag um 14.00 Uhr und verabschieden uns am Sonntag gegen 13.30 Uhr.

## **Der Ort**

Der Retreat findet im Grünen statt - ca. 170 km südwestlich von Hamburg im idyllisch gelegenen YOGA UND MEDITATION IM ZENTRUM, Am Bahnhof 72, 27254 Staffhorst.

## **Der Wert**

Die Kosten für das Retreat (inkl. Kost, Getränke) belaufen sich auf 399,- EUR bei einer Buchung bis zum 31.08.2023; auf 439,- EUR bei einer Buchung bis 31.12.2023 und auf 469,- EUR bei einer Buchung ab dem 01.01.2024. Für die Übernachtung fallen zusätzliche Kosten an: für beide Nächte im Einzelzimmer 120,- EUR; für beide Nächte im Doppelzimmer 77,- EUR; für beide Nächte im Dreibettzimmer 60,- EUR.

Das Retreat kann auch ohne Übernachtung gebucht werden.

## **Interesse geweckt?**

Weitere Informationen findest Du unter <https://www.yoga-consciencia.de>. Fragen zum Retreat oder zur Anmeldung beantworten wir Dir gern via E-Mail oder telefonisch (Britta@yoga-consciencia.de, 0163-7592940; martina.boege@gmx.de, 0163-8768753). Wir freuen uns auf Dich!

## **An Deiner Seite:**

Dr. Martina Böge (Psychologin, li.) und  
Britta Luger (zertifizierte Yoga-Lehrerin, AYA 500, re.)

