



„Yoga ist kein Sport, sondern eine Lebensphilosophie, ein Konzept welches gelebt und aus dem Herzen heraus gefühlt werden möchte.“



MENSCH ERDE DICH! VINYASA YOGA RETREAT MIT DIARRA DIOP

11. - 18. September 2022

MENSCH ERDE DICH - VINYASA YOGA RETREAT MIT DIARRA DIOP

Sonntag, 11.9. - Sonntag, 18.9.2022



ÜBER DIARRA

Diarra Diop, ihres Zeichens Yogalehrerin aus Frankfurt am Main, ist für ihre exakte und doch humorvolle Art zu unterrichten bekannt. Sie gestaltet das Retreat so, dass die Teilnehmerinnen am Ende ein vertieftes Wissen über den Sinn und Zweck von Yoga mit nach Hause nehmen und was noch wichtiger ist: ein vollkommen neues Körperbewusstsein. Diarra freut sich darauf, in traumhafter alpiner Atmosphäre im Herzen Tirols den Teilnehmern die Welt des Yoga näher zu bringen.

www.frankfurtpoweryoga.de

ZUM RETREAT

Morgens beginnt der Tag mit einer fließenden Vinyasa-Praxis, nachmittags wird ausgleichend hierzu Yin Yoga, Pranayama und Meditation praktiziert. Jeder Tag steht unter einem anderen Fokus, wie z.B. Yoga-Philosophie & Psychologie, die 4 Archetypen der Seele, Bewusst-Sein und Resilienz.

Der Unterrichtsstil umfasst Vinyasa, Yin Yoga, Insideflow und Orthopädisches Yoga. Diarra unterrichtet mit Musik, Fokus und voller Hingabe!

Ehemals ein Geheimitipp, ist Yoga mittlerweile in aller Munde! Nie zuvor haben so viele Menschen Yoga in einer seiner vielen Formen praktiziert wie heute.

Stark und weich, dynamisch und meditativ, Rückzugsort und Ausdrucksstätte, Komfortzone und Herausforderung, körperlich und mental – das 7-Tage-Retreat bietet genau den richtigen Ort, Raum und die Zeit, sich tief in die mannigfaltige Welt des Yoga hineinfallen zu lassen.

An bereits bestehende Vorkenntnisse anknüpfend und darauf aufbauend, richtet sich das Retreat an Teilnehmer, die bereits einige Yogaerfahrung gesammelt haben und Wert auf gesunde und moderne Ausrichtung legen.

ZUM PROGRAMM

- 7 Übernachtungen
- Sonntag individuelle Anreise & Ankommen
- Montag - Mittwoch & Freitag - Samstag
07.00 - 08.30 Uhr Vinyasa Yoga
15.00 - 16.00 Uhr *Extrastunde für Fortgeschrittene*
16.00 - 17.30 Uhr Yin Yoga, Pranayama, Meditation
- Donnerstag
07.00 - 08.30 Uhr Vinyasa Yoga
Nachmittag zur freien Verfügung
- Sonntag individuelle Abreise



INSIDE FLOW
ALL YOU NEED IS INSIDE

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Dinner sowie Obst, Tees & alkoholfreie Getränke vom Getränkebuffet den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit. www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

7 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 1.871,-
7 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 2.004,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Sonntag
Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen
Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.