



Yoga Day Retreat

Samstag, 03. Juni 2023, 10:00 Uhr - 17:00 Uhr

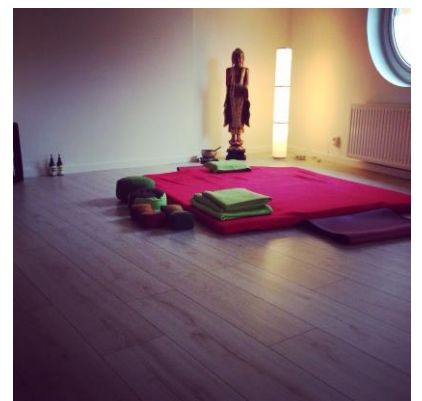
**Erlebe Yoga und köstliches Essen
in gemütlicher Atmosphäre mit Katrin und Manu**



Was erwartet dich?

Genieße einen **ganzen Tag nur für dich!** Tauche ein in **verschiedene Aspekte des Yoga** und genieße **Soul Food im Dayang Sumbi**.

Wir üben **Yin- und Restorative Yoga**, **sanftes Vinyasa Flow Yoga** (für alle geeignet), **Tiefenentspannung (Yoga Nidra)**, **Atemtechniken (Pranayama)** und **Meditation**. Weiter tauchen wir ein in die **Magie und Kraft der Berührung** durch die **Thai Yoga Massage**. Hier lernt ihr eine kurze Sequenz, die ihr auch zu Hause mit euren Lieben üben könnt.



Bekocht werden wir in unserer Mittagspause von **Chefköchin Amalia im Dayang Sumbi** nebenan. Sie wird speziell für uns **Köstlichkeiten der indonesischen Küche** zaubern. Hier werden wir auf besondere Wünsche oder Unverträglichkeiten natürlich eingehen können.



Was erwartet dich noch?

Weiter nutzen wir den Tag für ein **positives Mindset** (Denkweise). Hier schauen wir uns die **Grundlagen des Manifestierens** an: Die Kunst, dein Leben nach deinen Vorstellungen, Zielen und Wünschen zu gestalten. Viele **Aspekte des Yoga** und der Meditation **stärken unsere Intuition**. Nehmen wir zusätzlich noch weitere Werkzeuge dazu, wie das Manifestieren und das sog. **Journaling**, kann uns dieser Mix helfen, unsere **inneren Stärken** und vielleicht noch **verborgene Talente** zu **erkennen** und zu nutzen.

Und genau dafür steht u.a. auch divali yoga: Für das Erkennen eigener innerer Stärken!

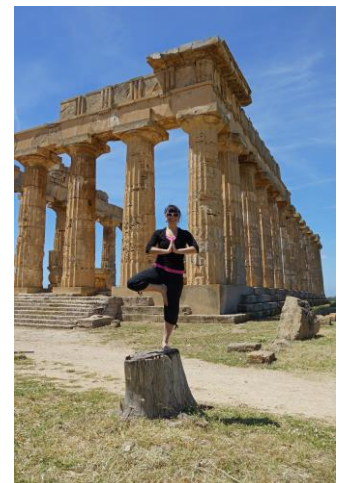
Mit all diesen Werkzeugen wirst du **tiefe Entspannung erfahren, dein Energielevel erhöhen, viel über dich selbst lernen** und dazu werden wir auch noch **Zeit für Austausch** und **tolles Essen** haben.



Gemeinsame Zeit mit Manu und Katrin

An diesem Tag laden wir dich ein, dich von all diesen Themen inspirieren und dich von uns **tiefer in die wunderbare Yoga-Welt** begleiten zu lassen.

Wir freuen uns auf einen tollen Tag mit dir!



Kosten gesamt inkl. Essen für die Teilnahme im Studio:

Für divali Karten- und Abo-Besitzer sowie TT-Teilnehmerinnen: **135,-€**. Ansonsten 150,-€

Online-Teilnahme (ohne Essen) für alle: 108,-€

Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich.

Anmeldungen für unsere Planung **bitte bis spätestens Freitag, den 19. Mai 2023** über **Eversports** oder **info@divali-yoga.de** erforderlich.