



## Ablauf-Plan für das ganzheitliche Frühlings-Yoga-Retreat mit Valeria Leifkes vom 21. bis 23. März 2025



### Freitag Anreise

- **ab 15 Uhr:** Check-In und Bezug des Wohlfühl-Zimmers, warme und kalte Getränke oder Leichtes zum Essen stehen am Natur-Happen-Buffer in der Spinnstube bereit
- **16:00 bis ca. 17:30 Uhr:** Treffen im Foyer, Begrüßung und gemeinsame Hausführung mit Blick hinter die Kulissen von Land Gut Höhne
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Buffer mit Live-Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **20:00 bis 21:00 Uhr:** Übungs-Einheit im Yoga-Raum: Einführung in das Thema Erneuerung, geführte Yoga Nidra-Einheit zur Tiefenentspannung und Regeneration
- **anschließend bis ca. 22 Uhr:** individueller Ausklang z.B. im Yoga-Raum oder Foyer verweilen, in der Neandertal Therme mit Warmwasser-Bad, Saunen, Ruhen, Räume der Sinne

### Samstag

- **7:30 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: aktivierende und reinigende Yoga-Übungen plus sanfte Atemübungen und Achtsamkeitsmeditation, um Energien zu wecken
- **9:15 bis ca. 10:45 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Buffer gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **11:00 bis 15:30 Uhr:** Zeit zum Nachspüren, für sich allein oder gemeinsam, z.B. Naturspaziergang und achtsame Sinneswahrnehmung oder Zeit für Sauna und Co in der Neandertal Therme
- **zwischen 13:00 und 17:00 Uhr** ist das Natur-Happen-Buffer geöffnet für Getränke, Leichtes und nährnde Kleinigkeiten zum Essen
- **16:00 bis 18:00 Uhr:** Workshop und Yoga-Einheit: Info-Gespräch über einfache Detox-Methoden, wie Atemtechniken, Chakrenreinigung, Energien, Kräuter, Gemüsesäfte (Smoothies), die den Körper unterstützen, sich auf den Frühling vorzubereiten; Yin Yoga und Atemübungen
- **18:30 bis 19:30 Uhr:** Bio-Buffer mit Live Cooking-Anteilen, gemeinsames Essen am separaten Yogi-Tisch
- **20:00 bis 20:30 Uhr:** im Yoga-Raum: geführte Meditation zur Dankbarkeit und zur Vorbereitung auf die Erneuerung
- **ab 20:30 Uhr:** Abendritual: Loslassen und Manifestieren, anschließend individueller Tagesausklang

### Sonntag Abreise

- **7:30 bis 9:00 Uhr:** morgendliche Yoga-Einheit: dynamisches Vinyasa-Yoga- mit dem Fokus auf Balance, Ausrichtung und Stabilisierung, Meditation Morgensonne
- **9:15 bis ca. 10:15 Uhr:** Bio-Vital Frühstücks-Buffer gemeinsames Essen am Yogi-Tisch
- **10:30 Uhr:** im Yoga-Raum: Abschluss-Workshop zur positiven Visualisierung, Abschluss-Runde und ruhiger Ausklang, Verabschiedung
- **11:00 Uhr:** Zimmer Check-Out, Abreise