

20.-22.11.2026

REMEMBER YOUR WHY WEEKEND END OF YEAR 26

Yogaretreat auf dem Friedrichshof



Herbst ist Erntezeit - Rückblick auf das Erlebte, Integration, aber auch Loslassen und Abschütteln. Bei all dem, REMEMBER YOUR WHY. Über die jahrtausendealte Yogapraxis - aktueller denn je - erinnern wir uns in der Meditation, über Pranayama und Asana an unser Y, den Sinn unseres Seins. Was macht mich einzigartig? Woraus besteht mein "Kern" und was möchte ich aus ihm wachsen lassen? Yoga meets Kreativität und Genuss.

Wenn Atmung und Bewegung eins werden, Deine Aufmerksamkeit zurück ins Jetzt findet, dann formen sich Antworten auf Dein WHY.

590,- Euro im DZ inkl. HP plus, 4 Yogaeinheiten à 90 Min., Atelier-Session, Sauna, BHF-Shuttle

Verbindliche Anmeldung und Infos an Kirstin Sternel unter hello@y-why.de

