



YogaAuszeit

Saison der Sinne

MIT VERENA

Drei Tage. Fünf Sinne. Null Leistungsdruck.
Verena begleitet dich ganz persönlich durch das Wochenende – mit Yoga, achtsamen Momenten, kleinen SinnesErlebnissen und einem besonderen Gespür für jeden Einzelnen. Ob blutiger Anfänger oder schon faltenfrei durchgedehnt – hier geht es nicht ums Können, sondern ums Spüren, wahrnehmen und einfach mal Sein.

**Freitag,
30. Oktober 2026**

*Ankommen &
die Sinne öffnen*

Individuelle Anreise

Kleine Teezeremonie

Schmecken | Riechen

**Samstag,
31. Oktober 2026**

*Wahrnehmen &
Spüren*

Yoga am Morgen mit wohltuender Selbstmassage

Fühlen

Achtsames Frühstück in der Bakkerie

Schmecken | Riechen

Meditationslauf am Strand

Sehen | Hören | Riechen | Fühlen

*abends
optional:
Mantrasingen
& Klangreise*

**Sonntag,
01. November 2026**

*Nachspüren &
Mitnehmen*

Yoga am Morgen

Fühlen

Gemeinsames Frühstück in der Bakkerie

Individuelle Abreise

...oder einfach verlängern



INSELLUST
RESORT | BORKUM

**Hier mehr entdecken
& Auszeit buchen**

