

YogaAuszeit

Bewusst ins neue Jahr

MIT VERENA

Vier Tage. Neue Ausrichtung. Null Leistungsdruck.

Verena begleitet dich persönlich mit Yoga, achtsamen Momenten und kleinen Ritualen – nahbar und mit einem guten Gefühl für jeden Einzelnen.

Ob blutiger Anfänger oder schon faltenfrei durchgedehnt – hier geht es nicht ums Können, sondern darum, Altes loszulassen und mit neuer Energie ins Jahr zu starten.

Montag,
04. Januar 2027

Ankommen &
Einstimmen

Individuelle Anreise

Willkommen

Teezeremonie zum gemeinsamen Ankommen

Dienstag,
05. Januar 2027

Loslassen &
Wahrnehmen

Yoga am Morgen

Loslassen & Platz für Neues schaffen

Frühstück in der Bakkerie

Meditationslauf am Strand

Wahrnehmen, zurückblicken & nach vorne schauen

Mittwoch,
06. Januar 2027

Ausrichten &
Vertrauen

Yoga am Morgen & wohltuende Selbstmassage

Wünsche spüren & Intentionen setzen

Gemeinsames Frühstück in der Bakkerie

Bewusst wahrnehmen & genießen

abends
optional:
Mantrasingen
& Klangreise

Donnerstag,
07. Januar 2027

Aufbrechen &
Mitnehmen

Yoga am Morgen

Energie & Intention stärken

Gemeinsames Abschlussfrühstück

Individuelle Abreise

...oder einfach verlängern



INSELLUST

RESORT | BORKUM

Hier mehr entdecken
& Auszeit buchen

