

Yoga & Atembewusstsein Leichtigkeit & innere Balance 3. – 6. Juni 2027 in Südtirol



soyoga • soatmen • sosein

Yoga & Atembewusstsein Leichtigkeit & innere Balance

Zwischen Atem, Bewegung und der Kraft der Natur entsteht Raum, in dem sich Leichtigkeit und innere Stabilität entfalten dürfen.

Dieses Retreat lädt dich ein, den Sommer bewusst zu beginnen – mit sanfter Yogapraxis, achtsamer Atemarbeit und inspirierenden Momenten für dich selbst.

Die Verbindung aus Yoga, Atem und Natur begleitet dich dabei, innere Balance zu finden, neue Kraft zu schöpfen und die Leichtigkeit des Sommers bewusst zu genießen.

Starte mit Leichtigkeit und innerer Balance in den Sommer.

Anmeldung
unter:



susanne-oeben.de
soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541

Yoga & Atembewusstsein Leichtigkeit & innere Balance 3. – 6. Juni 2027 in Südtirol

Yoga & Auszeit

Das Hotel Saalerwirt bietet uns seit vielen Jahren den idealen Rahmen, um ganz bei uns selbst anzukommen. Eingebettet in die Bergwelt, gestaltet mit natürlichen Materialien und getragen von Wärme und Fürsorge, schenkt uns dieser Ort Kraft, Geborgenheit und inneren Frieden.



Yoga & Natur

Morgens und abends praktizieren wir Yoga. Dazwischen bleibt viel Zeit für deine eigenen Momente: Bewegung in der Natur, Entspannung in der Sauna, kleine Auszeiten oder ein erfrischendes Bad im Naturteich – ganz in deinem eigenen Rhythmus. Sanfte Bewegungen, Atemmeditationen und Momente der Stille begleiten dich durch ein Wochenende voller Ruhe, Klarheit und sommerlicher Leichtigkeit. Das Yoga-programm ist sanft, vielseitig und für alle geeignet.

Yoga & Genießen

- Im Preis von 290 € ist das Yoga-Programm und eine gemeinsame Wanderung enthalten.
- Die Zimmer können je nach Kategorie separat gebucht werden: Einzel- oder Doppelzimmer für 3 Übernachtungen inklusive Halbpension und SPA-Nutzung.
- Weitere Infos unter:
saalerwirt.com
susanne-oeben.de



Anmeldungen & Fragen an:

soyoga@susanne-oeben.de • Mobil: 0177 2156541