



# YOGAWOCHE

## inneres Licht & Selbstliebe

mit Leonie Brückner  
21.01. – 26.01.2024

**Wer bereit ist, sich zu öffnen, kann sich selbst ein Stück näherkommen.**

Ruhe braucht Bewegung. Aktivität braucht Stille. In unserer Yogawoche verbinden wir diese beiden Pole. In dieser Woche nimmt Sie die zertifizierte Hatha-Yogalehrerin Leonie Brückner, mit auf eine Reise zu sich selbst. Schaffen Sie sich bei uns Raum für Ihren inneren Frieden und finden Sie Entspannung in der Spannung.  
A touch of balance!

# PROGRAMM

## **SO, 21.01.2024**

18.30 Uhr Come Together mit Begrüßung in der Kaminlounge

## **MO, 22.01.2024**

08.30 - 09.15 Uhr Sanftes Herzyoga des Ankommens und Morgenmeditation

16.00 - 17.00 Uhr Yin Yoga des Herzens

17.00 - 17.30 Uhr Ho'oponopono – Hawaiianisches Vergebungsritual

## **DI, 23.01.2024**

08.30 - 09.15 Uhr Qi Gong - Licht der Heilung & Balance

16.00 - 17.00 Uhr Sanfter Yoga Flow - Erfahre Dein Herzenslicht

17.00 - 17.30 Uhr Chakra-Meditation zur Heilung

## **MI, 24.01.2024**

08.30 - 09.15 Uhr Sunshine Yoga & Meditation

16.00 - 17.00 Uhr Deep Stretch Yoga – den Körper öffnen

17.00 - 17.30 Uhr Das Wunder des bewussten Atems

21.30 - 22.00 Uhr Abendmeditation für einen erholsamen und tiefen Schlaf

## **DO, 25.01.2024**

08.30 - 09.15 Uhr Kundalini Yoga des inneren Lichtes und der Liebe

16.00 - 16.30 Uhr Qi Gong – Die 5 Elemente

16.30 – 17.30 Uhr Restorative Yoga & Selbstliebe Yoga Nidra

## **FR, 26.01.2024**

08.30 - 09.15 Uhr Yoga meets Dance - tanze dich frei

09.15 - 09.45 Uhr Abschlussritual – Licht & Verbundenheit in die Welt tragen  
(nur für vorherige TeilnehmerInnen)