

Yogawoche Istrien 26.4.-3.5.2026

www.villa-ananda.com

Stärkung, Ausgleich und Balance für Dein Nervensystem

Vorrangig werden wir in dieser Woche unser parasympatisches Nervensystem besser kennenlernen und stärken. Als Teil unseres vegetativen, autonomen Nervensystems ist es für unsere Regeneration, Ruhe und Entspannung zuständig und daher für unser Wohlbefinden auf allen Ebenen des Seins ausschlaggebend. Im Kundalini Yoga sind die Elemente Atmung, Bewegung, Anspannung/Entspannung und Meditation (häufig mit Mantren) klassische Bestandteile, und damit ein großartiges Training für unseren Parasympathikus. Im Yin Yoga bietet das lange Halten und Hineinsinken in die einzelnen Asnas über die Dehnung und Aktivierung unserer Faszien und Meridianbahnen eine wunderbare Möglichkeit der Entspannung und Balancierung, die eine unmittelbare Wirkung, besonders auf den Vagusnerv, unseren Entspannungsnerv hat. Das gemeinsame Singen mit Harmoniumbegleitung und Yoga Nidra, mit seiner tiefenentspannenden, klarenden Wirkung unterstützen uns zusätzlich wieder mehr in unserer innere Ruhe und in unseren Rhythmus -zu uns selbst zu finden. Alles kommt wieder in's Fließen, Blockaden können sich lösen, unser ganzes System wird wieder besser versorgt, auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene.

Ablauf:

- 8:00. Morgenyoga, Meditation in Stille
- 9:00. Frühstücksbrunch
- 10:30. Yoga, Übungen, Meditation
- 12:15. Freie Zeit für Dich
- 17:30. Abendessen
- 19:30. Yoga, Singen mit Harmoniumbegleitung
- 20:30. Tagesausklang

Es wird einen Ausflugstag geben, an dem nur das Morgenyoga stattfindet, voraussichtlich Donnerstag.

Preis für 7 Übernachtungen und allen Gruppenangeboten:
Im 3/4er Zimmer 917€, im 2er Zimmer 1061€, im Einzelzimmer 1313€

Die Halbpension von 295€ ist vor Ort zu bezahlen und für den ganzen Tag ausreichend, inklusive Getränke.

Du bist herzlich willkommen, mit und ohne Yogaerfahrung!

Fragen, Anmeldung, Organisation und Yoga:

Elena.braun-haid@arcor.de

017621823889

Harmonium, Gesang und Yoga Nidra: Heike Schrinner