

Auszeit im Allgäu – Yoga, Natur & Klang

4 Tage zum Auftanken, Entspannen und Kraft schöpfen

Montag, 28. September – Freitag, 2. Oktober 2026

Gönne dir eine wohltuende Auszeit im wunderschönen Allgäu. Umgeben von sanften Hügeln, klarer Luft und beeindruckender Natur erwartet dich eine besondere Kombination aus Yoga, Naturerleben, Klang und genussvoller Verpflegung.

Diese Tage laden dich ein, den Alltag hinter dir zu lassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu sammeln.

Was dich erwartet

Yoga mit Herz / für alle Levels geeignet

- Morgendliche Yoga-Praxis für einen kraftvollen und achtsamen Start in den Tag
- Individuelle Anpassungen für Anfänger:innen und Geübte
- Bewusste Atmung, Bewegung und Entspannung

Natur erleben

- Zeit zum Durchatmen und Entschleunigen
- Spaziergänge und achtsame Momente in der Natur
- Raum für Rückzug und Erholung

Klang & Entspannung

- Klangreise – meine Klangschalen kommen mit, du darfst dich freuen!
- Harmonium-Klänge, Mantra-Chanting und meditative Momente
- Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele (täglich Yoga-Nidra)

Restoratives Yoga am Nachmittag

Jeden Nachmittag erwartet dich eine ruhige und regenerierende Yoga-Einheit. Unterstützt durch Kissen, Decken und Hilfsmittel darfst du vollkommen loslassen und neue Kraft schöpfen.

Genuss für Körper und Seele

Ein besonderes Highlight dieser Auszeit ist die liebevoll zubereitete **ayurvedische Küche!**

Freue dich auf:

- Frisch gekochte, vegetarische Mahlzeiten
- Hochwertige und ausgewogene Zutaten
- Zwei Mahlzeiten täglich: **Brunch und Abendessen**
- Genussvolle Gerichte, die nähren, stärken und verwöhnen

Die Küche verbindet Gesundheit, Geschmack und Wohlbefinden auf wunderbare Weise und trägt dazu bei, dass du dich rundum versorgt und getragen fühlst.

Für wen ist diese Auszeit geeignet?

Für alle, die sich nach Ruhe, Natur, Bewegung und Regeneration sehnen und sich selbst etwas Gutes tun möchten.

Yoga-Vorkenntnisse sind natürlich toll – aber alle sind herzlich willkommen.

Ort & Unterkunft

 Im wunderschönen **“Ayurveda-Hof Engel”** im Allgäu (DE)

Kosten

ALL INCLUSIV: 980 Euro (Max. 14 Teilnehmer:Innen)

- Halbpension
- 4 Übernachtungen in schönem 2 Bett Zimmer / WC,Dusche im Zimmer
- 2 mal tägl. ayurvedisches köstliches Essen
- 7 Yoga-Einheiten
-

Weitere Informationen zur Unterkunft und Anreise folgen auf Anfrage. Ich freue mich darauf, diese besonderen Tage mit dir zu verbringen!

Namasté

Catia

Tages - Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag 28.9.

Individuelle Anreise

Welcome auf dem „Engelhof,, ab 15.00 Uhr

(individuelle Hin - und Rückfahrt)

Nachmittagspraxis 17.00 - 18.20 Uhr

Restoratives Yoga

Gemeinsames Abendessen 18.30 Uhr

Kleine Welcome Runde 20.00 Uhr

Dienstag 29.9.

Morgenpraxis 07.45 - 09.45 Uhr

Pranayama Meditation und Asanas

Reichhaltiges Frühstück 10.00 Uhr

Freizeit

Nachmittagspraxis 17.00 - 18.20 Uhr

Restoratives Yoga & Klang

Gemeinsames Abendessen 18.30 Uhr

Mittwoch 30.9.

Morgenpraxis 07.45 - 09.45 Uhr

Pranayama Meditation und Asanas

Reichhaltiges Frühstück 10.00 Uhr

Freizeit

Evtl. gemeinsamer Spaziergang zum Wasserfall oder zum See oder was das Herz begehrt...Wir lassen es „fliessen“ verbunden mit dem was ist und mit der Natur. Es ist mir ein Anliegen euch genug Raum zu geben für das „einfache sein“...wir werden sehen was sich zeigt und anbietet.

Gemeinsames Abendessen 18.30 Uhr

Yoga Nidra und „Mantra Chantig „ 20.00 Uhr

(wer mag / freiwillig / ca. 1 Stunde)

Donnerstag 01.10.

Morgenpraxis 07.45 - 09.45 Uhr

Pranayama Meditation und Asanas

Reichhaltiges Frühstück 10.00 Uhr

Freizeit

Nachmittagspraxis 17.00 - 18.20 Uhr

Restoratives Yoga & Klang

Gemeinsames Abendessen 18.30 Uhr

Schlussabend am „ Feuer“ *wenn das Wetter es erlaubt*

Freitag 02.10.

Morgenpraxis 07.45 - 09.45 Uhr

Pranayama Meditation und Asanas

Reichhaltiges Frühstück 10.00 Uhr

Individuelle Abreise

Du möchtest Dich anmelden? Dann melde Dich gerne bei mir unter **079 708 68 68** oder per Mail an **catia.gulinoebluwin.ch**. Ich freue mich auf Dich!