

**16. Mai 2026
9.30-18.00 Uhr**



Yoga 🧘 & Natur 🌳 “Tagesretreat”

Yoga, Naturerlebnis, Achtsamkeit und Stille

.... laden Dich ein, Dich neugierig, selbstfürsorglich und wertschätzend mit Dir selbst zu beschäftigen: in die Tiefe gehende körperliche, mentale und seelische Entspannung gehören ebenso dazu wie unterstützende neue Blickwinkel auf bereits Bekanntes mit Unterstützung der Natur.



Veranstaltungsort: Sportzentrum Eschborn, Stuttgarter Str. 7

Du kannst Dich in diesem Programm freuen auf

- ca. 3 Stunden YOGA (Energie-YOGA und Yin YOGA)
- ca. 4 Stunden geführte und angeleitete Übungen in der Natur (z.B. Körper-, Geist- & Seele-fokussierte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen)
- Zeit in der Stille zum Nachwirken lassen und zur Innenschau.

Wann, Wo und Wie kannst Du teilnehmen: •

Termin: 16. 5. 2026, von 9.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr •

Veranstaltungsort: Sportzentrum 65760 Eschborn, Stuttgarter Str. 7 •

Kosten: 108,00 Euro